

2024年1月



四條畷市役所子ども政策課

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
4 木	シーチキン炒飯 ゆでブロッコリー(マヨドレ) ほうれん草のスープ 	米、ツナフレーク油漬、ミックスベジタブル、たまねぎ、油、食塩、鶏がらスープ、濃口醤油、油/ブロッコリー、食塩、マヨドレ/ほうれん草、たまねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水/ミルージュCa125/米粉のホットケーキミックス、砂糖、豆乳、水、油、ケーキシロップ、みかん缶	ミルージュCa125 ◎ホットケーキ(みかん添え) 
5 金	ご飯 ポークチャップ キャベツの和え物 麩とワカメのみそ汁	米/豚肉、たまねぎ、食塩、白こしょう、油、ケチャップ、トンカツソース/キャベツ、きゅうり、にんじん、濃口醤油、砂糖/麩、カットわかめ、たまねぎ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/牛乳/果物/いりこ用雑魚、濃口醤油、砂糖、本みりん、酒/ぱりんこ	牛乳 果物 ◎ごまめ[2~5歳児] ぱりんこ[1~5歳児] 
6 土	五目ラーメン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、むきえび、はくさい、にんじん、緑豆もやし、干しいたけ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水/果物/牛乳/黒糖フークレエ《卵・乳なし》 	牛乳 黒糖フークレエ
8 月	 成人の日		
9 火	ハヤシライス コーンとワカメのサラダ	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ハヤシフレーク、トマト(缶詰)カット、ケチャップ、油、水/カットわかめ、コーン、きゅうり、ポン酢/牛乳/果物/米、かぶ、にんじん、こまつな、だし昆布、業務用だし、水、酒、薄口醤油、食塩、きざみどり	牛乳 果物 ◎七草がゆ風 
10 水	ご飯 さわらの梅煮 ブロッコリーの甘酢和え 粕汁	米/さわら、生姜、無着色梅干し、砂糖、濃口醤油、酒、水/ブロッコリー、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/厚揚げ、つきこんにやく、だいこん、にんじん、青ねぎ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、酒かす、だし昆布、業務用だし、水/牛乳/果物/じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、アスパラガス、マヨドレ、ピザ用チーズ、油	牛乳 果物 ◎ポテトグラタン(アスパラガス)
11 木	ご飯 豚肉の野菜炒め 吉野汁 	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごま油、濃口醤油、砂糖、食塩/鶏肉、豆腐、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、片栗粉、水/牛乳/果物/薄力粉、砂糖、マーガリン、にんじん、豆乳ホイップ、水  	牛乳 果物 ◎キャロットクッキー 
12 金	ご飯 ナゲット 三度豆のごま和え ほうれん草と麩のすまし汁 	米/鶏ミンチ、豆腐、たまねぎ、しょうが汁、食塩、白こしょう、片栗粉、油、ケチャップ/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/ほうれん草、しめじ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/さつまいも、砂糖、くりの甘露煮	牛乳 果物 ◎栗きんとん 
13 土	わかめうどん 果物	うどん、鶏むね肉、うすあげ、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/果物/牛乳/ネオバターロール[既製品のパン] 	牛乳 ネオバターロール
15 月	ご飯 ポークカレー キャベツとツナの和え物 	米/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、ケチャップ、油、水/キャベツ、きゅうり、ツナフレーク油漬、濃口醤油、砂糖/牛乳/果物/ポークウインナー、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、油、ケチャップ	牛乳 果物 ◎ウインナーパンケーキ 
16 火	ご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしとわかめのナムル 小松菜としめじのみそ汁	米/鶏むね肉、生姜、酒、濃口醤油、片栗粉、油/緑豆もやし、にんじん、カットわかめ、いりごま、濃口醤油、ごま油、鶏がらスープ/こまつな、たまねぎ、しめじ、みみそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水/牛乳/果物/薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、サイコロチーズ	牛乳 果物 ◎チーズ蒸しパン 
17 水	チキンピラフ ゆでブロッコリー(マヨドレ) コーンのクリームスープ 	米、油、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏がらスープ、食塩/ブロッコリー、食塩、マヨドレ/たまねぎ、油、チンゲン菜、クリームコーン、クリームシチューの素、牛乳、水/牛乳/果物/薄力粉、片栗粉、豚ミンチ、にら、にんじん、ホールコーン、食塩、水、ごま油、濃口醤油、砂糖、ごま油、酢、水	牛乳 果物 ◎チヂミ(小麦)
18 木	ご飯 焼き魚(あじ) ひじきの煮物 白菜のすまし汁	米/あじ(骨なし)、油、ポン酢/芽ひじき、豚肉、にんじん、つきこんにやく、三度豆、油、砂糖、濃口醤油、だし昆布、業務用だし、だし汁/はくさい、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/米粉のホットケーキミックス、砂糖、水、豆乳、ホールコーン、油	牛乳 果物 ◎コーンフリッター



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
19 金	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐のみそ汁	米／鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま／ほうれん草、にんじん、濃口醤油、砂糖、花かつお／豆腐、たまねぎ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／さつまいも、小豆、水、砂糖、食塩	牛乳 果物 ◎さつま芋のあんこ添え
20 土	焼きそば 果物	中華めん(焼きそば用)、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、お好みソース(コブ)、ウスターソース、油、食塩／果物／牛乳／アンパンマンミニスナック(野菜) [既製品のパン]	牛乳 アンパンマンミニスナック(野菜)
22 月	ご飯 キーマカレー(鶏) 切干大根の酢の物	米／鶏ミンチ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、油、カレー粉、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、水、鶏がらスープ、ケチャップ、片栗粉、水／切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、濃口醤油、ごま油／牛乳／果物／米、米みそ(淡色辛みそ)、いりごま、砂糖、水	牛乳 果物 ◎五平餅風
23 火	中華丼 ベビーチーズ 豆腐とえのきのみそ汁	米、豚肉、むきえび、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、砂糖、食塩、鶏がらスープ、薄口醤油、片栗粉、ごま油、油、水／ベビーチーズ／豆腐、えのきたけ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、水、にんじん	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン
お誕生日食			
24 水	ご飯 コロケ 大根サラダ(柑橘ドレッシング) もやしのスープ	米／マッシュポテト、豚ミンチ、たまねぎ、食塩、油、薄力粉、水、パン粉、油、ケチャップ、トンカツソース、／だいこん、きゅうり、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング、／緑豆もやし、チンゲン菜、ベーコン、薄口醤油、食塩、水、／きになる野菜白ぶどう&ほうれん草／果物／ホットケーキミックス(乳成分なし)、ココア、砂糖、油、水、豆乳ホイップ、砂糖	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 果物 ◎ココアケーキ(ホイップつき)
25 木	ご飯 野菜のみそだれかけ 麩とねぎのすまし汁	米／厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、にんじん、板こんにゃく、濃口醤油、だし昆布、水、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、砂糖、本みりん、だし汁、いりごま、油／麩、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水／牛乳／果物／食パン《卵なし》、きな粉、水、マーガリン、砂糖	牛乳 果物 ◎きなこラスク
26 金	ご飯 さばのチーズパン粉焼き ブロッコリーと人参のボン酢和え キャベツとコーンのスープ	米／さば、食塩、白こしょう、マヨドレ、パン粉、粉チーズ、オリーブ油／ブロッコリー、にんじん、ボン酢、／キャベツ、たまねぎ、コーン、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、水／ココアプラス(ヨーグルト)／りんご、砂糖、食塩、水／揚一番	ココアプラス ◎りんごのコンポート 揚一番
27 土 ※	ミートスパゲティ 果物	スパゲティ、オリーブ油、合ミンチ、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、鶏がらスープ、水、食塩、白こしょう、片栗粉、砂糖／果物／牛乳／スナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
29 月	ご飯 かぼちゃ入りシチュー 胡瓜とツナのサラダ(ごまドレ)	米／鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、クリームシチューの素、牛乳、水／きゅうり、にんじん、ツナフレーク油漬、ノンオイルドレッシングクリーミー胡麻／牛乳／果物／おから、薄力粉、砂糖、マーガリン、豆乳ホイップ、レーズン、水	牛乳 果物 ◎卵の花クッキー
30 火	ご飯 厚揚げの煮付け なすのみそ汁	米／厚揚げ、鶏もも肉、だいこん、にんじん、ごぼ天、三度豆、砂糖、濃口醤油、本みりん、煮干し、だし昆布、水／なす、たまねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水／牛乳／果物／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ(田原小麦)
31 水	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華風炒め チンゲン菜のスープ	米／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、パプリカ(赤)、春雨、ごま油、食塩、白こしょう、酒、鶏がらスープ、砂糖、濃口醤油／チンゲン菜、にんじん、ベーコン、薄口醤油、食塩、水／ジョア ストロベリー／果物／まがりせんべい【卵】／ラムネ菓子	ジョア(ストロベリー) 果物 まがりせんべい ラムネ菓子[3～5歳児]

1月の1日の平均栄養量 (3歳以上児・おやつ含む) ※3歳未満児は8割の計算	エネルギー	583 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	21.7 g	カルシウム	264 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	30 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.7 g

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※1～2歳児クラスは、10時に牛乳がつけます。

※果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。

※忍ヶ丘あおぞらこども園は、1/27(土)生活発表会のため、給食がありません。

