

2023年2月



幼児食だより [忍ヶ丘あおぞらこども園]



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)
1 水	ご飯 野菜炒め(ビーフン入) 豆腐とえのきのみそ汁	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ピーマン、ごま油、鶏がらスープ、食塩、白こしょう、砂糖、濃口醤油/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/おいしいプリン《卵不使用》/ HAPPYタータン	牛乳 果物 おいしいプリン(Ca+鉄) HAPPYタータン
2 木	鶏井 大根サラダ チンゲン菜のスープ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、油、しょうが汁、砂糖、本みりん、濃口醤油、片栗粉、水、きざみのり/だいこん、きゅうり、にんじん、酢、薄口醤油、砂糖、ごま油/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/牛乳/果物/麩、マヨドレ、干しえび、ピザ用チーズ	牛乳 果物 ◎麩のピザ
3 金 節分	ご飯 いわし団子のケチャップ和え 三度豆のごま和え 豆腐とワカメのみそ汁	米/いわしのすり身、たまねぎ、にんじん、生姜、パン粉、片栗粉、油、ケチャップ、トンカツソース、砂糖、水/三度豆、にんじん、いりごま、濃口醤油、砂糖/豆腐、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/アシドミルクPLUS/果物/ポップコーン用コーン、油、バター、カレー粉、食塩/かぼちゃボーロ	アシドミルク 果物 ◎ポップコーン(カレー味) かぼちゃボーロ【1歳児】
4 土	チャンポン 果物	中華めん(卵なし麺)、豚肉、野焼ちくわ、はくさい、緑豆もやし、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、片栗粉、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
6 月	ご飯 ポークカレー キャベツコーンサラダ	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、ホールコーン、ツナフレーク油漬、マヨドレ/ほうじ茶/果物/うどん、たまねぎ、にんじん、青ねぎ、うすあげ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水	お茶 果物 ◎煮こみうどん
7 火	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 胡瓜の甘酢和え ほうれん草のすまし汁	米/鶏もも肉、酒、本みりん、濃口醤油、青ねぎ、いりごま/きゅうり、にんじん、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/ほうれん草、豆腐、たまねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/さつまいも、油、砂糖、水あめ、濃口醤油、水、黒ごま	牛乳 果物 ◎大学芋
8 水	ゆかりご飯 おでん 白菜とえのきのみそ汁	米、ゆかり和えの素/鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、厚揚げ、野焼ちくわ、にんじん、板こんにやく、だし昆布、煮干し、濃口醤油、砂糖、本みりん、水/はくさい、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/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	牛乳 果物 ◎ホットケーキ
9 木	ご飯 さばのみそ煮 切干大根の酢の物 小松菜と麩のすまし汁	米/さば、生姜、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、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/こまつな、たまねぎ、麩、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/牛乳/果物/豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ
10 金	ご飯 豚肉のしょうが炒め キャベツと人参のサラダ あげとワカメのみそ汁	米/豚肉、生姜、たまねぎ、砂糖、濃口醤油、本みりん、油/キャベツ、にんじん、ノンオイル柑橘ドレッシング/うすあげ、カットわかめ、青ねぎ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/ほうじ茶/ココアプラス(ヨーグルト)/米、菜めしの素	お茶 ココアプラス ◎青菜のおにぎり
11 土	<p>建国記念の日</p>		
13 月	ベーコン炒飯 ゆでブロッコリー(ぼん酢) コーンのクリームスープ	米、ベーコン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、鶏がらスープ、濃口醤油/ブロッコリー、食塩、ボン酢/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、ベーキングパウダー、きな粉、砂糖、豆乳、水	牛乳 果物 ◎蒸しパン
14 火	ご飯 豆腐の肉あんかけ 大根のみそ汁	米/豆腐、豚ミンチ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、生姜、油、砂糖、濃口醤油、煮干し、水、片栗粉/だいこん、青ねぎ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、煮干し、水/ジョア ストロベリー/果物/薄力粉、ココア、砂糖、油、豆乳ホイップ、水	ジョア(ストロベリー) 果物 ◎ココアクッキー
15 水	ご飯 鶏肉の唐揚げタレづけ もやしのポン酢和え 豆腐とワカメのすまし汁	米/鶏もも肉、片栗粉、油、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、生姜、水/緑豆もやし、きゅうり、にんじん、ポン酢/豆腐、カットわかめ、えのきたけ、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、水	牛乳 果物 ◎いもあん



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は手作りおやつ)
16 木	ご飯 焼き魚(さけ) じゃが芋のきんぴら 青菜とあげのみそ汁	米/銀鮭(骨なし)、油、ポン酢/にんじん、じゃがいも、油、業務用だし、水、濃口醤油、砂糖、いりごま/こまつな、うすあげ、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、だし昆布、業務用だし、水/牛乳/果物/中華めん(やきそば用)、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、お好みソース(コープ)、ウスターソース、油、食塩	牛乳 果物 ◎やきそば
17 金	ご飯 豚肉のホイコーロー風 中華スープ	米/豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、ごま油、油、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、砂糖、酒、鶏がらスープ、濃口醤油/春雨、カットわかめ、青ねぎ、鶏がらスープ、薄口醤油、食塩、ごま油、水/牛乳/果物/米、豆乳、ピザ用チーズ、ベーコン、たまねぎ、ミックスベジタブル、油、食塩、白こしょう	牛乳 果物 ◎簡単ドリア
18 土	カレーうどん 果物	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、うすあげ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、水、みんなの給食カレー(アレルギー27品目不使用)、カレー粉、薄口醤油、食塩、油、片栗粉/果物/牛乳/スナックパン[既製品のパン]	牛乳 スナックパン
20 月	ケチャップライス ブロッコリーサラダ(ごまドレ) チンゲン菜のスープ	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、油、ケチャップ、白こしょう、鶏がらスープ、食塩、油/ブロッコリー、にんじん、ノンオイルドレッシングクリームー胡麻/チンゲン菜、たまねぎ、しめじ、ベーコン、薄口醤油、食塩、水/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
21 火	ご飯 煮魚(さば) 小松菜のお浸し あげとしめじのみそ汁	米/さば、生姜、濃口醤油、砂糖、酒、水/こまつな、にんじん、濃口醤油、砂糖/うすあげ、しめじ、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			
22 水	ご飯 ササミカツ キャベツの甘酢和え えのきのすまし汁	米/鶏ささ身、食塩、白こしょう、薄力粉、水、パン粉、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、酢、砂糖、薄口醤油、食塩/えのきたけ、たまねぎ、青ねぎ、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、水/きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草/果物/米粉のホットケーキミックス、きな粉、砂糖、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 ◎きな粉のカップケーキ (ホイップつき)
23 木	<h2 style="text-align: center;">天皇誕生日</h2>		
24 金	ご飯 厚揚げの煮付け そうめんのみそ汁	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/そうめん、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/米粉のホットケーキミックス、豆乳、水、油、粉糖	牛乳 果物 ◎ドーナツ
25 土	あんかけうどん 果物	うどん、鶏もも肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、青ねぎ、生姜、だし昆布、業務用だし、薄口醤油、片栗粉、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
27 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ	米/鶏もも肉、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/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨドレ/牛乳/果物/米粉、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
28 火	ご飯 豆腐ハンバーグ もやしと人参の和え物 キャベツのみそ汁	米/豆腐、鶏ミンチ、たまねぎ、芽ひじき、油、食塩、白こしょう、パン粉、片栗粉、ケチャップ、トンカツソース/緑豆もやし、にんじん、濃口醤油、砂糖/キャベツ、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/ロイヤルブレッド(サンドイッチ用)、いちごジャム	牛乳 果物 ◎ジャムサンド

2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	575 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	22.0 g	カルシウム	273 mg
	脂質	18.1 g	ビタミンC	23 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.4 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。

