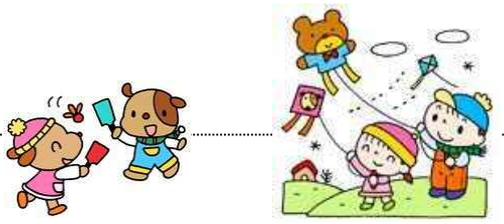




# 1月献立表



日	こんだて		つかっているざいりょう		栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
4日 (木)	ごはん 高野の煮付け	高野豆腐15 鶏肉30 かつお1	〈酒0.5〉たまねぎ33 にんじん11 グリンピース5 〈塩〉〈しょうゆ5〉	米40 油3 砂糖2 みりん1	600kcal 27.9g
	わかめとコーンの和風炒め 牛乳 ビスケット	干しわかめ3 花かつお2 牛乳180	コーン6 〈しょうゆ2〉 	油1 みりん1 砂糖1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	
5日 (金)	ごはん 肉じゃが	牛肉30	たまねぎ70 にんじん16 糸こんにゃく30 三度豆11 〈しょうゆ5〉	米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3	582kcal 19.7g
	きゃべつとしめじのあえもの 牛乳 五平もち	牛乳180 みそ3	きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 	砂糖2 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油1	
6日 (土)	イタリアンスパゲティ 果物	豚肉20 	たまねぎ44 にんじん11 ピーマン6 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ12〉〈ウスターソース3〉 果物 	スパゲティ50 油3	
9日 (火)	ごはん ツナと豆腐のつくね焼き 春雨の酢のもの トマト 牛乳 クリームパン	ツナ缶22 豆腐40	たまねぎ25 にんじん11 干しいたけ1 土しょうが1 〈しょうゆ2〉〈ケチャップ3〉〈とんかつソース2〉 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉〈塩〉 トマト1/6 かぼちゃ3	米40 パン粉3.5 油 春雨5 砂糖4 食パン10枚切1枚 コーンスターチ1 マーガリン3 砂糖3 バニラエッセンス	525kcal 19.1g
	ごはん さわらのみそ照り焼き 干切りの煮付け 小松菜スープ 牛乳 りんごジャムクラッカー	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1	〈酒0.5〉 干切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 小松菜10 たまねぎ22 にんじん6 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 りんご15	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 油0.5 クラッカー4枚 砂糖1	
11日 (木)	おたのしみの日 牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳180		小麦粉20 〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	
12日 (金)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの中華風サラダ みそ汁 牛乳 スイートポテト	鶏肉80 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳8	〈酢5〉〈しょうゆ5〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉〈酢2.5〉 はくさい22 ねぎ3	米40 砂糖1.5 油 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 さつまいも60 バター2 砂糖6	529kcal 28.7g



日	こんだて		つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの		力や体温となるもの	
13日 (土)	カレーうどん <small>くだもの 果物</small>	牛肉20 うすあげ3 こんぶ1 かつお2	たまねぎ33 にんじん11 きゃべつ33 ねぎ3 〈塩・こしょう〉〈カレー粉0.3〉〈しょうゆ4〉 〈うす口しょうゆ4〉	果物 	うどん130 油3 みりん1.6 片栗粉3	
15日 (月)	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこのマリネ風 みそ汁 牛乳 マーブルケーキ	豚肉40 かえりちりめん7 豆腐20 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	にんじん10 きゃべつ40 ピーマン7 もやし15 たまねぎ20 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ2〉 〈酢3〉 ねぎ3	果物 	米40 油3 砂糖2 ごま1.5 みりん2 ホットケーキミックス24 〈コアパウダー0.6〉 砂糖4	549kcal 27.2g
16日 (火)	ごはん 大豆入り炒りどり ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 チヂミ	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 花かつお1 牛乳180	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにやく17 〈しょうゆ5〉 ブロッコリー55 〈塩〉〈しょうゆ1.2〉	果物 	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2 砂糖0.5	562kcal 27.7g
17日 (水)	ごはん オムレツ ひじきとそぼろ煮 きゃべつのスープ 牛乳 むしいもと備蓄クッキー2枚	卵65 合ミンチ20 ひじき3 鶏ミンチ10 牛乳180	たまねぎ33 ピーマン6 〈塩・こしょう〉〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1〉 ピーマン6 にんじん6 〈しょうゆ1〉 きゃべつ10 たまねぎ22 にんじん6 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉	果物 	米40 油2 砂糖2 みりん2 油 小麦粉20 ごま油5	609kcal 24.1g
18日 (木)	ごはん 焼き魚 あえもの すまし汁 牛乳 きな粉サンド	魚60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180 きな粉2	〈塩〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	果物 	米40 砂糖1 ふ3 みりん1	500kcal 28.8g
19日 (金)	ごはん れんこん入り和風ハンバーグ スパゲティサラダ トマト 牛乳 おみい	合ミンチ50 木綿豆腐30 牛乳180 かつお3 みそ10	たまねぎ33 れんこん25 〈酒1〉〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2.5〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉〈塩〉 トマト1/6こ 大阪しろ菜21 大根11 にんじん6	果物 	米40 パン粉5 油 砂糖1 みりん2.5 片栗粉 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4 米10	597kcal 27.5g
20日 (土)	ちゃんぽん麺 <small>くだもの 果物</small>	豚肉30	きゃべつ35 たまねぎ20 にんじん6 ピーマン3 もやし10 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ4〉〈鶏スープの素1〉	果物 	中華そば120 油1 みりん2 片栗粉3	



日	こんだて		つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの		力や体温となるもの	
22日	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃがいもソテー オニオンスープ	鶏肉80	〈しょうゆ5〉〈酒1〉 きゃべつ35 にんじん6 ピーマン3 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ0.5〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		米40 みりん3 砂糖2 油1 じゃがいも33 油1	454kcal 26.6g
(月)	牛乳 じゃこのかりかりと果物	かえりちりめん7	果物		砂糖1	
23日	ごはん 魚の煮付け 白和え すまし汁	魚60 豆腐40 みそ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	土しょうが1 〈しょうゆ4〉 ほうれん草30 にんじん6 こんにやく10 〈塩〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		米40 砂糖1 みりん3 砂糖2 みりん1	611kcal 29.1g
(火)	牛乳 開口笑	牛乳180 卵5			小麦粉20 〈BP0.3〉 バター2 砂糖4 油5	
24日	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ	牛肉40	にんじん16 たまねぎ66 パセリ1 にんにく 〈塩・こしょう〉 〈カレー粉0.7〉 りんご1/10こ 〈鶏スープの素1〉 〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1〉 〈しょうゆ2〉 パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 〈酢3〉 〈塩〉		米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1	654kcal 22.4g
(水)	牛乳 ツナコーンパン	牛乳180 豆乳15 ツナ缶5	〈塩〉 コーン10 〈ケチャップ4〉		ホットケーキミックス25 バター1.5	
25日	ごはん 南瓜と厚揚げの煮付け 炒めなます	厚揚げ30 鶏肉30 かつお1.5	南瓜77 三度豆10 にんじん21 こんにやく20 〈しょうゆ10〉 大根33 にんじん6 れんこん11 〈酢2〉 〈しょうゆ0.5〉		米40 油1 砂糖9 ごま2 油0.5 砂糖1	664kcal 22.2g
(木)	牛乳 シュガーラスク	牛乳180			フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	
26日	ごはん 豚肉のりんごソース煮 中華風サラダ わかめスープ	豚肉60 みそ1.5	たまねぎ6 りんご22 土しょうが1 〈酒1.5〉 〈しょうゆ1.5〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉 〈塩〉 水菜10 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉		米40 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	585kcal 23.3g
(金)	牛乳 きつねおにぎり	牛乳180 うすあげ2	〈しょうゆ1〉		米30 砂糖1 ごま1	
27日	牛丼 果物	牛肉50	〈酒0.5〉 たまねぎ45 にんじん11 しめじ10 青ねぎ3 〈うすしょうゆ3〉 〈しょうゆ3〉		米50 油2 みりん5 砂糖3	
(土)			果物			
29日	ごはん 鶏つくねの甘辛煮 酢のもの みそ汁	鶏ミンチ60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 たまねぎ22 ねぎ3		米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 砂糖2	615kcal 26.2g
(月)	牛乳 豆腐スコーン	牛乳180 絹ごし豆腐15 豆乳5	ジャム5		小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	



日	こんだて		つかっているざいりょう		栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
30 日 (火)	ごはん とんかつ ごまドレッシングサラダ トマト	豚肉60	〈塩・こしょう〉〈とんかつソース1〉〈ケチャップ5〉 きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉〈酢1.5〉 トマト1/6こ	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 ごま2 砂糖1.5 ごま油1	589kcal 26.3g
	ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち				
31 日 (水)	ごはん 魚のノルウェー風 シャキシャキサラダ 中華風スープ 牛乳 おはぎ	魚60 花かつお1 牛乳180 きな粉7	〈塩〉〈しょうゆ2〉〈ケチャップ5〉 れんこん20 ささがきごぼう15 コーン4 〈しょうゆ0.5〉〈酢2〉〈塩〉 はくさい32 にんじん6 もやし10 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉〈しょうゆ1〉 〈塩〉	米40 片栗粉5 油3 砂糖1 砂糖2 ごま油1 米15 もち米15 砂糖7	576kcal 26.6g

### お正月料理について

おせち料理は、「五節句<sup>じんじつ</sup>」人日(1/7)、上巳<sup>じょうし</sup>(3/3)、端午<sup>たんご</sup>(5/5)、七夕<sup>たなばた</sup>(7/7)、重陽<sup>ちゅうよう</sup>(9/9)に食べる祝いの料理のことですが、今では、お正月料理のみを指します。

- ◆黒豆…「毎日をマメで元気に過ごす」
  - ◆田作り…「豊作を祈る」
  - ◆昆布巻き…「毎日の健康をよろこぶ」
  - ◆数の子…「子孫繁栄を願う」
  - ◆海老…「腰が曲がるほど長生きできるように」
- などといった意味が込められています。



### 「防災を考える日」の取り組みについて

1月17日は阪神淡路大震災、3月11日は東日本大震災が起こった日です。園では、1月17日に、災害時に備えたおやつ(備蓄クッキー)を提供します。実際に非常食を食べながら、みんなで防災について考え、意識を高める機会にしたいと思います。



### 七草がゆについて

年末年始で疲れた胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケ/ザ、スズナ、スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされており、「小豆がゆ」ともいわれています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



- ・咀嚼を促す献立には「かみかみトライくん」マークをつけています。
- ・分量や栄養価は3歳児のものを記載しています。
- ・園の行事や食材の購入などの都合で、献立が入れかわることがあります。
- ・サラダなどに使っている野菜は、ゆでたり炒めたりしてから使用しています。
- ・ベーキングパウダーはBPと表示しています。
- ・献立にはしょうゆと記載していますが、すまし汁やうどん等にはうす口しょうゆ、その他はこい口しょうゆを使用しています。



★毎月の献立表は、東大阪市保育課のホームページに掲載しています★

HP 東大阪市 献立表 検索



平均エネルギー量	564kcal
平均たんぱく質量	24.7g