



# 10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	
2日	ごはん 鶏肉の南蛮漬け きゃべつとしめじのバターソテー トマトスープ 牛乳 フライドポテト	鶏肉75	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 たまねぎ22 トマト15 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 片栗粉6 油3 砂糖2 バター1.5 じゃがいも77 油3	497kcal 25.5g
3日	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ししゃも すまし汁 牛乳 ビスケット	豚肉30 みそ5 ししゃも1匹 豆腐20 こんぶ1 かつお2 牛乳180	きゃべつ58 にんじん22 たまねぎ22 たけのこ15 干しいたけ1 ピーマン6 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 油5 砂糖2 みりん1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	601kcal 26.4g
4日	ごはん 高野の卵とじ あえもの 牛乳 みかんゼリー	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30 牛乳180 粉寒天0.4	〈酒0.5〉 たまねぎ33 にんじん11 グリーンピース5 〈塩〉 〈しょうゆ5〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 みかん缶24	米40 油3 砂糖2 みりん1 砂糖2 砂糖10	524kcal 26.3g
5日	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ 牛乳 マーブルケーキ	牛肉40 牛乳180	にんじん16 たまねぎ66 にんにく 〈塩・こしょう〉 〈カレー粉0.7〉 りんご1/10こ パセリ1 〈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〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2 油2 ホットケーキミックス24 砂糖4 〈コアパウダー0.6〉	619kcal 20.6g
6日	ごはん さばの梅干煮 ごまあえ みそ汁 牛乳 焼きおにぎり	さば60 かつお2 みそ8 牛乳180	梅干4 〈しょうゆ8〉 〈酒1〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 大根22 ねぎ3 〈しょうゆ3〉	米40 砂糖3 みりん5 ごま2 砂糖2 米30	567kcal 27.2g
7日	焼きとり丼 果物	鶏肉60 みそ1 果物	〈しょうゆ3〉 〈酒1〉 たまねぎ20 きゃべつ30 にんじん4 ねぎ3 〈塩・こしょう〉 果物	米50 油3 みりん1 砂糖3 油3	
10日	ごはん さわらのみそ照り焼き 酢のもの すまし汁 牛乳 焼きいも	さわら60 みそ3 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酒0.5〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 みつ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 みりん2 砂糖2 ふ3 みりん2 さつまいも80	500kcal 25.3g



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	
11 日 (水)	ごはん				米40	581kcal  25.8g
	あつあつ 厚揚げチャンプル	豚肉30 厚揚げ40	〈酒0.5〉 にんじん16 たまねぎ36 小松菜25 もやし20 干しいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ3〉		油3 みりん2 ごま油1	
	わかめとコーンの和風炒め	干しわかめ3 花かつお2	コーン6 〈しょうゆ2〉		油1 みりん1 砂糖1	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	クリームパン		かぼちゃ3		食パン10枚切1枚 コーンスターチ1 砂糖3 マーガリン3 バニラエッセンス	
12 日 (木)	ごはん				米40	620kcal  24.5g
	にく 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〉		じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3	
	ブロッコリーのかつおあえ	花かつお1	ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉		砂糖0.5	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	おはぎ	きな粉7	〈塩〉		米15 もち米15 砂糖7	
13 日 (金)	ごはん				米40	587kcal  28.0g
	とりにく 鶏肉の照り焼き	鶏肉80	〈しょうゆ5〉 〈酒1〉		みりん3 砂糖2	
	せんざい 干切りサラダ 		干切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 〈しょうゆ1〉 〈酢2〉		ごま2 砂糖2 ごま油1	
	きゃべつのスープ		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〉			
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	パインケーキ	卵10	パイン缶23		小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	
14 日 (土)	わふう 和風スパゲティ	豚肉20 きざみのり0.1	たまねぎ44 にんじん11 小松菜15 しめじ10 にんにく 〈しょうゆ3〉 〈酒1〉 〈塩・こしょう〉		スパゲティ50 油3 バター2	
	くだもの 果物 		果物			
16 日 (月)	ごはん				米40	583kcal  20.6g
	とうふ 豆腐のカレー煮	豆腐100 合ミンチ15	にんじん11 たまねぎ43 干しいたけ1 グリーンピース5 〈カレー粉0.2〉 〈塩〉 〈酒1〉 〈しょうゆ5〉		油1 砂糖2 片栗粉3	
	さんしょく 三色ソテー 		ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉		油0.3 みりん1.5 砂糖1	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	マフィン	卵10			小麦粉10 無塩バター10 〈BP1〉 グラニュー糖7	
17 日 (火)	ごはん				米40	567kcal  23.7g
	ぶたにく 豚肉のりんごソース煮	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〉		春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	
	ちゅうかふう 中華風サラダ		きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉 〈塩〉			
	えのきのスープ		えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉			
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	ライスボール	高野豆腐2 じゃこ2 ひじき0.5	ねぎ2 〈しょうゆ2〉		米18 砂糖3 みりん1 油1	
18 日 (水)	おたのしみの日					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	かぼちゃのパウンドケーキ	卵12	かぼちゃ20		小麦粉12 〈BP0.3〉 無塩バター7 グラニュー糖6	



日	こんだて	つかっているざいりよう			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	
19 日 (木)	ごはん やぎかな 焼き魚 チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカーサンド	魚60 みそ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	<塩> チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 <しょうゆ1> <酢1> 大根22 ねぎ3 <しょうゆ3> <塩> パイン缶10 ジャム3	米40 ごま1 砂糖2 みりん1 クラッカー4枚	440kcal 26.1g
20 日 (金)	ごはん とりく 鶏肉のさっぱり煮 しろなのかつお和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテト	鶏肉80 花かつお1 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳8	<酢5> <しょうゆ5> 大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 <しょうゆ1.5> たまねぎ22 ねぎ2	米40 砂糖1.5 油 砂糖0.5 さつまいも60 ハター2 砂糖6	524kcal 29.9g
21 日 (土)	ちゃんぽん麺 くだもの 果物	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	
23 日 (月)	ごはん ジャージャン豆腐 いた 炒めなます ぎゅうにゅう 牛乳 チーズクッキー	厚揚げ50 豚肉20 みそ3 牛乳180	たけのこ12 にんじん10 たまねぎ36 三度豆6 <鶏スープの素1> <酒0.5> <しょうゆ2> 土しょうが1 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1 ごま2 油0.5 砂糖1 小麦粉15 粉チーズ5 マーガリン9 砂糖3	583kcal 23.6g
24 日 (火)	ごはん ちゅうかふう 中華風オムレツ ひじきとツナの炒め物 オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 じゃこのかりかりと果物	卵67 豚肉15 ひじき3 ツナ缶8 牛乳180 かえりちりめん7	もやし20 にんじん6 干しいたけ1 ピーマン3 土しょうが0.5 <塩・こしょう> にんじん6 三度豆6 <しょうゆ2> たまねぎ22 パセリ0.5 <鶏スープの素1> <塩・こしょう> 果物	米40 油2 油1 砂糖3 砂糖1 	501kcal 24.0g
25 日 (水)	ごはん ぎゅうにく こまつな いた もの 牛肉と小松菜の炒め物 や 焼きかぼちゃ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 りんごトースト	牛肉40 豆腐20 かつお2 みそ8 牛乳180	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 <しょうゆ4> かぼちゃ45 <塩> ねぎ2 りんご25	米40 油3 砂糖1 みりん2 油1 食パン8枚切1/2枚 グラニュー糖4 ハター6	600kcal 23.1g
26 日 (木)	ごはん とんかつ ごまドレッシングサラダ トマト ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	豚肉60 牛乳180	<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 <しょうゆ3>	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	589kcal 26.3g



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	
27日 (金)	ごはん 魚のバーベキューソース スパゲティサラダ はくさいスープ 牛乳 肉みそおにぎり	魚60    牛乳180 鶏ミンチ10 みそ5	〈塩・こしょう〉 りんご10 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉 〈塩〉 はくさい32 にんじん6 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉  ねぎ2 〈酒〉 〈しょうゆ〉		米40 片栗粉5 油3 みりん3 砂糖1 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4 ごま油   米30 みりん2 油	591kcal 26.3g
28日 (土)	肉うどん  果物	牛肉30 かつお2 こんぶ1	たまねぎ33 にんじん11 〈しょうゆ2〉 〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ7〉  果物	うどん130 油1 砂糖2 みりん2		
30日 (月)	ごはん ミートボール 中華風和え物 もやしのスープ 牛乳 にんじんケーキ	合ミンチ60 ツナ缶7 干しわかめ0.6 牛乳180	ピーマン5 たまねぎ16 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈酢2.5〉 きゃべつ25 にんじん6 にら10 コーン7 〈しょうゆ1.5〉 もやし15 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉  にんじん8	米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 砂糖0.7 みりん1   小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	600kcal 23.9g	
31日 (火)	ごはん 豚肉ときゃべつのカレー炒め じゃこのマリネ風 果物 牛乳 きな粉サンド	豚肉30 かえりちりめん7 牛乳180 きな粉2	きゃべつ50 にんじん10 ピーマン5 〈カレー粉0.2〉 〈塩〉 〈酢3〉  果物	米40 じゃがいも40 油3 砂糖 ごま1.5 みりん2   食パン10枚切1枚 マーガリン6 砂糖2	569kcal 24.4g	

- ・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、献立がい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	555kcal
平均たんぱく質量	24.6g

