



11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	
1 日 (水)	ごはん	さば60 青のり0.07	〈しょうゆ3〉〈酒2〉 土しょうが1	米40 油3 片栗粉5	603kcal
	さばの磯辺焼き				
あえもの	みそ汁	かつお2 みそ8	チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 大根22 ねぎ3	砂糖2	25.3g
さつまいものバター焼き	牛乳180			さつまいも77 油2 バター3	
2 日 (木)	ごはん	木綿豆腐80 豚ミンチ25	たまねぎ50 にんじん11 パセリ1 にんにく 〈塩・こしょう〉りんご1/10 〈鶏スープの素1〉 〈ケチャップ6〉〈とんかつソース1〉〈しょうゆ2〉	米40 油2 砂糖1 片栗粉5	561kcal
	ようふう洋風マーボー豆腐				
酢のもの	牛乳180		きやべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉	砂糖2	27.5g
鶏レバーの甘辛煮と果物	鶏レバー35		土しょうが1 〈しょうゆ2〉〈酒1〉 果物	みりん1 砂糖2	
4 日 (土)	きつねうどん	すしあげ1枚 こんぶ1 かつお2 干しわかめ1	〈しょうゆ3〉 ほうれん草15 にんじん8 ねぎ4 〈しょうゆ7〉〈塩〉	うどん130 砂糖3 みりん2	
	くだもの果物		果物 		
6 日 (月)	ごはん	鶏肉80 みそ5 細切り昆布1	〈酒1.5〉 千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉	米40 みりん5 砂糖2 油1 砂糖2 みりん3	539kcal
	とりく鶏肉のみそ照り焼き				
はりはり漬け	こんぶ1 かつお2		しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん1	29.7g
すまし汁	牛乳180				
菜飯おにぎり	花かつお0.5		小松菜10 〈しょうゆ0.5〉〈塩〉	米30 みりん0.5 ごま油	
7 日 (火)	ごはん	豚肉20 高野豆腐5	〈酒0.5〉 きやべつ33 にんじん11 もやし30 三度豆6 〈しょうゆ3〉〈塩・こしょう〉	米40 乾マロニー5 ごま油1 砂糖0.5	479kcal
	ちゅうかふう中華風炒め煮				
わかめとツナの炒り煮	干しわかめ2.5 ツナ8		〈しょうゆ1〉	油1 みりん1 ごま2	25.4g
ぎゅうにゅう牛乳	牛乳180				
にゅうめん	鶏肉20 かつお2		にんじん11 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ5〉〈塩〉	そうめん20 みりん1.5	
8 日 (水)	おたのしみの日				
	ぎゅうにゅう牛乳	牛乳180			
かるかん				上新粉18 〈BP1〉 砂糖8 長いも15	
9 日 (木)	ごはん	魚60	〈塩・こしょう〉 にんじん6 きゅうり20 きやべつ23 〈酢2〉〈塩〉 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 小麦粉5 パン粉10 油5 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4	674kcal
	さかな魚のフライ				
はるさめ春雨サラダ	牛乳180				25.3g
トマトスープ					
ぎゅうにゅう牛乳					
シュガーラスク				フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	



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	
10 日 (金)	ごはん ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮 きゅうりのちゅうかふう きゅうりの中華風サラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんジャムクラッカー	牛肉60 かつお2 みそ8 牛乳180	血や肉となるもの 牛肉60	身体の調子を整えるもの 〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉 ねぎ2 にんじん10 りんご3 〈塩〉	力や体温となるもの 米40 油2 砂糖3 みりん3 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 じゃがいも33 クラッカー4枚 砂糖1.5	581kcal 24.6g
11 日 (土)	ぶたどん 豚丼 くだもの 果物	豚肉50 みそ4	豚肉50	身体の調子を整えるもの 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 たまねぎ30 にんじん11 きゃべつ20 ピーマン5 果物	力や体温となるもの 米50 油2 砂糖3 みりん1.5	
13 日 (月)	ごはん や きかな 焼き魚 ほうれん草とコーンのあえ物 すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ごまクッキー	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳180	魚60	身体の調子を整えるもの 〈塩〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	力や体温となるもの 米40 砂糖1 ふ3 みりん1 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	567kcal 28.3g
14 日 (火)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ツナのホットドッグ	牛肉40 牛乳180 ツナ缶15	牛肉40	身体の調子を整えるもの 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 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〉 みかん缶15 きゃべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉 〈塩〉 たまねぎ33 〈ケチャップ5〉 〈塩・こしょう〉	力や体温となるもの 米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1 バターロール1こ	675kcal 24.8g
15 日 (水)	ごはん ぶたにく こまつな いた もの 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 みたらし団子	豚肉40 かつお2 みそ8 牛乳180	豚肉40	身体の調子を整えるもの 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 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ4〉	力や体温となるもの 米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3 白玉粉15 だんご粉10 砂糖7 みりん2 片栗粉2	599kcal 23.8g
16 日 (木)	ごはん オムレツ ひじきのサラダ もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参とじゃこのおやき	卵65 合ミンチ20 ひじき2 牛乳180 じゃこ5	卵65	身体の調子を整えるもの 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〉 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉 もやし15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 にんじん6 ねぎ3 〈塩〉 〈しょうゆ〉	力や体温となるもの 米40 油2 砂糖3 油0.5 小麦粉20 油1	546kcal 25.0g
17 日 (金)	ごはん かんどうに 関東煮 ししゃも くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 ごへい 五平もち	サイコロ揚げ1こ 鶏肉40 かつお1 結びこんぶ1こ ししゃも1匹 牛乳180 みそ3	鶏肉40	身体の調子を整えるもの 大根50 こんにやく30 〈しょうゆ6〉 果物 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油1	力や体温となるもの 米40 じゃがいも55 砂糖3.5 みりん1.5	601kcal 27.9g



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	
18日 (土)	とりなんぼうどん くだもの 果物	鶏肉40 こんぶ1 かつお2	〈しょうゆ〉はくさい40 にんじん16 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 〈塩〉 果物	うどん130 油1 砂糖 みりん2	
20日 (月)	ごはん い 豆腐 炒り豆腐 ちゅうかうふう 中華風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 バター入り蒸しパン	豆腐80 鶏ミンチ20 卵34 牛乳180	にんじん13 チンゲン菜20 干しいたけ1 たまねぎ21 〈しょうゆ5〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉〈塩〉	米40 油3 砂糖3 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8 バター5	636kcal 23.6g
21日 (火)	ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き さんしょく 三色なます こまつな 小松菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 わかめおにぎり	豚肉60 牛乳180 干しわかめ0.5	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 大根44 にんじん6 きゅうり11 〈酢2〉 〈塩〉 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〉	米40 みりん1 油1 ごま2 砂糖2 油0.5 米30 油 みりん1	528kcal 24.3g
22日 (水)	ごはん ミンチカツ やさい 野菜のせん切りポイル トマト ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカーサンド	合ミンチ40 牛乳180	たまねぎ33 ピーマン4 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ3〉 〈とんかつソース3〉 きゃべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉 〈酢2〉 トマト1/6 パイン缶10 ジャム3	米40 パン粉3 小麦粉5 パン粉10 油5 砂糖2 クラッカー4枚	562kcal 19.9g
24日 (金)	ごはん さかな につ 魚の煮付け やさい じゃがいもと野菜のソテー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 チヂミ	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	土しょうが1 〈しょうゆ4〉 ピーマン10 にんじん6 たまねぎ15 〈塩0.3〉 〈こしょう〉 にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉 〈塩・こしょう〉	米40 砂糖1 みりん3 じゃがいも40 油1 ふ3 小麦粉20 ごま油5	584kcal 27.4g
25日 (土)	みそ 味噌ラーメン くだもの 果物	豚肉20 みそ8	きゃべつ20 たまねぎ10 にんじん11 もやし10 にら5 コーン5 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ4〉 〈塩・こしょう〉 果物	中華そば120 油1	
27日 (月)	ごはん ぎゅうにく 牛肉とふろふき大根の煮付け ごまあえ トマト ぎゅうにゅう 牛乳 おはぎ	牛肉40 牛乳180 きな粉7	土しょうが1 〈酒0.5〉 〈しょうゆ5〉 大根124 にんじん11 ピーマン6 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6 〈塩〉	米40 みりん5 油1 砂糖1 片栗粉2 ごま2 砂糖2 米15 もち米15 砂糖7	600kcal 22.2g



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	
28 日 (火)	ごはん	鶏肉80	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉		米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5	616kcal 29.3g
	鶏肉のノルウェー風					
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ44 たまねぎ11 きゅうり15		マヨネーズ5		
	みそ汁	かつお2 みそ8	きゃべつ10 まいたけ7 ねぎ3			
牛乳	牛乳180			ホットケーキミックス20 砂糖6 〈ココアパウダー1〉 マーガリン3		
ココアケーキ						
29 日 (水)	ごはん	豚肉20 厚揚げ40 高野豆腐5 煮こんぶ2 かつお1	〈酒0.5〉 にんじん12 ピーマン6 ごぼう19 〈しょうゆ6〉		米40 じゃがいも45 油1 砂糖5 みりん2	669kcal 26.8g
	厚揚げと野菜のうま煮					
	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		
	牛乳	牛乳180				
ドーナツ	卵10 牛乳4	小麦粉25 〈BP1〉 バター3 砂糖7 油3				
30 日 (木)	ごはん	鶏ミンチ60 木綿豆腐35	〈酒3.5〉 〈塩0.1〉 〈ケチャップ6〉		米40 片栗粉4 油3 砂糖2	600kcal 26.3g
	チキンナゲット風					
	酢のもの	じゃこ3	きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉	えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		
	えのきのスープ	牛乳180	りんご30			
牛乳	牛乳180	食パン10枚切り1枚 砂糖2 マーガリン6				
りんごジャムサンド						



七五三について



七五三は三歳の男の子と女の子、五歳の男の子、七歳の女の子が11月15日に神社にお参りして、無事成長したことを感謝する行事です。

三歳では髪をのびし始める「髪置き」、五歳では男の子が袴をつける「袴着」、七歳では女の子が大人と同じような帯をしめる「帯解き」という儀式をおこなって、子どもの成長を祝ってきました。

七五三に食べる千歳あめは、江戸時代から始まったといわれています。あめを引っ張るとのびるように「寿命がのびる」という縁起物といわれています。

- ・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 580kcal

平均たんぱく質量 25.1g