



# 12月献立表

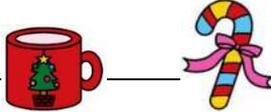
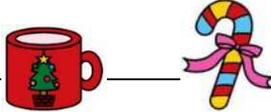
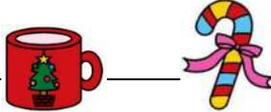


日	こんだて	つかっているざいりよう			栄養価 (エネルギー) たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
1日 (金)	ごはん や <small>ぎかな</small> 焼き魚 せんぎ 干切りサラダ  じる すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 プレーンクッキー	魚60  こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩〉 干切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 〈しょうゆ1〉 〈酢2〉 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 ごま2 砂糖2 ごま油1 ふ3 みりん1 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	572kcal 27.4g
2日 (土)	だいてん <small>とり</small> 大根と鶏そぼろのコロコロ丼  くだもの 果物	鶏ミンチ30	大根60 にんじん6 コーン3 ねぎ3 土しょうが0.5 〈鶏スープの素0.7〉 〈しょうゆ2.5〉 〈塩〉  果物 	米50 油1 砂糖1.5 片栗粉1	
4日 (月)	ごはん ぎゅうにく <small>あまからに</small> 牛肉の甘辛煮 ごまあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 わかくさ <small>しらたま だんご</small> 若草白玉団子	牛肉60 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉6	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 きゃべつ44 にんじん6 三度豆10 〈しょうゆ2〉 かぼちゃ22 ねぎ3 菊菜5 〈塩〉 	米40 油2 砂糖3 みりん3 ごま2 砂糖2 白玉粉15 だんご粉10 砂糖1 砂糖6	651kcal 27.6g
5日 (火)	ごはん さかな 魚のアップルソース う <small>はな</small> 卵の花いり すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんケーキ	魚60 おから20 かつお1 うすあげ3 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩・こしょう〉 りんご10 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉 にんじん6 干しいたけ0.5 ねぎ3 〈しょうゆ2〉 〈塩〉 もやし15 〈しょうゆ3〉 〈塩〉  にんじん8 	米40 片栗粉5 油3 みりん3 砂糖3 油3 砂糖3 みりん1 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	658kcal 28.0g
6日 (水)	ごはん マーボー豆腐 <small>どうふ</small> ツナサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	豆腐100 合ミンチ15 みそ4 ツナ缶 牛乳180 花かつお0.5	たまねぎ43 にんじん8 グリーンピース5 〈しょうゆ6〉 きゃべつ15 にんじん35 きゅうり15 〈酢2〉 〈塩〉 小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉	米40 油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 砂糖1 油1 米30 みりん0.5 ごま油	579kcal 23.8g
7日 (木)	ごはん こんさい 根菜カレー  ひじきのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 シュガーラスク 	鶏肉50 ひじき2 牛乳180	たまねぎ50 にんじん10 れんこん20 ごぼう15 大根40 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〉 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉	米40 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖3 油0.5 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	661kcal 24.0g
8日 (金)	ごはん にくだんご 肉団子のはくさいスープ ししゃも くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト	合ミンチ40 ししゃも1匹 牛乳180	ねぎ3 〈塩〉 〈酒2〉 土しょうが1 はくさい66 たまねぎ42 にんじん11 ほうれん草10 〈しょうゆ7〉  果物  〈塩〉	米40 片栗粉1.5 乾マロニー4 みりん2 じゃがいも77 油3	521kcal 22.8g



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	
9日 (土)	ちゅうか <sup>しる</sup> 中華汁そば  くだもの 果物 	豚肉15	ほうれん草15 はくさい32 もやし10 にんじん11 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ7〉  果物 		中華そば120 油1	
11日 (月)	ごはん さば <sup>いそべ や</sup> の磯辺焼き サワーサラダ こまつな 小松菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きいも	さば60 青のり0.07 ヨーグルト5 牛乳180	〈しょうゆ3〉 〈酒2〉 土しょうが1 きゅうり11 きゃべつ34 パイン缶10 レーズン3 りんご12 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 油3 片栗粉5 マヨネーズ5 油0.5 さつまいも80	605kcal 23.2g
12日 (火)	ごはん すき焼き <sup>や ふくに</sup> 風煮 す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳 うめツナおにぎり	牛肉40 豆腐40 干しわかめ1 牛乳180 ツナ缶8 みそ3	はくさい64 白ねぎ20 にんじん11 たまねぎ30 糸こんにゃく20 水菜15 〈しょうゆ7〉 きゅうり40 〈酢2〉 〈塩〉 梅干し4		米40 油1 砂糖4 みりん2 砂糖2 米30 油0.2	584kcal 24.1g
13日 (水)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 にゅうめん	 牛乳180 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	
14日 (木)	ごはん あつあ 厚揚げチャンプル かぼちゃバター焼き すまし <sup>じゅう</sup> 汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ホットドッグ	鶏肉30 厚揚げ40 こんぶ1 かつお2 牛乳180 牛肉15	〈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〉 かぼちゃ45 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 たまねぎ20 〈しょうゆ1〉 土しょうが0.5 きゅうり7		米40 油3 みりん2 ごま油1 バター3 みりん1 バターロール1こ みりん1 油 バター2	657kcal 29.7g
15日 (金)	ごはん とり <sup>にく</sup> 鶏肉のさっぱり煮 しろな <sup>の</sup> かつおあえ みそ <sup>じゅう</sup> 汁 ぎゅうにゅう 牛乳 こめ <sup>こ</sup> 米粉の蒸しパン	鶏肉80 花かつお1 かつお2 みそ8 牛乳180 甘納豆6	〈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〉 もやし15 ねぎ3 		米40 砂糖1.5 油 砂糖0.5 米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	
16日 (土)	やさい <sup>い</sup> 野菜入りあんかけうどん くだもの 果物	豚肉20 こんぶ0.5 かつお2	はくさい35 たまねぎ22 にんじん6 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 〈塩〉  果物 		うどん130 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		
18日 (月)	ごはん 中華風オムレツ 小松菜のごまあえ みそ汁 牛乳 ビスケット	卵67 豚肉15 豆腐20 かつお2 干しわかめ0.6 みそ8 牛乳180	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〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉			米40 油2 ごま2 砂糖2	608kcal 27.3g
19日 (火)	ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 ちゃんこ雑炊	魚60 花かつお1 牛乳180 かつお3	〈しょうゆ2〉 たまねぎ33 にんじん11 にんにく0.3 土しょうが0.5 トマト缶20 パセリ1 〈ケチャップ10〉 〈ウスターソース1〉 〈しょうゆ0.5〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 はくさい21 生しいたけ2 大根11 にんじん6 ねぎ4 〈しょうゆ5〉 〈塩〉				
20日 (水)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りボイル オニオンスープ 牛乳 さつまいものバター焼き	牛肉60 みそ1.5 牛乳180	にんにく0.3 〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉 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 ごま油1 油1 さつまいも77 油2 バター3	570kcal 20.7g
21日 (木)	ごはん 厚揚げと小羊の煮付け わかめサラダ 牛乳 りんごトースト	サイコロ揚げ1こ 鶏肉30 かつお1 干しわかめ1.5 牛乳180	三度豆11 にんじん21 こんにゃく20 〈しょうゆ6〉 にんじん5 コーン3 きゅうり16 〈酢3〉 〈しょうゆ1.5〉 〈塩・こしょう〉 りんご25			米40 小芋2こ 油1 砂糖6 みりん1 〈砂糖3〉 油1 食パン8枚切り1/2枚 グラニュー糖4 バター6	538kcal 20.8g
22日 (金)	ごはん タンドリーチキン 中華風サラダ すまし汁 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 こんぶ1 かつお2 牛乳180 卵12	にんにく 土しょうが1 〈ケチャップ5〉 〈カレー粉0.2〉 〈塩・こしょう〉 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15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 かぼちゃ20			米40 油1 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 みりん1 小麦粉12 〈BP0.3〉 無塩バター7 グラニュー糖6	595kcal 30.3g
23日 (土)	スパゲティミートソース 果物	合ミンチ20	〈酒0.5〉 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23〉 〈ウスターソース5〉 果物			スパゲティ50 油1 砂糖1 小麦粉2	
25日 (月)	ごはん ミートローフ きゃべつのかつおあえ みそ汁 牛乳 マフィン	合ミンチ45 豆腐15 花かつお1 かつお2 みそ8 牛乳180 卵10	たまねぎ23 にんじん10 コーン缶6 グリーンピース4 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1.5〉 〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉 ねぎ2			米40 片栗粉4 砂糖2 片栗粉0.5 砂糖0.5 じゃがいも33 小麦粉10 無塩バター10 〈BP1〉 グラニュー糖7	624kcal 24.9g

12月22日は  
冬至です★



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	
26 日 (火)	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き 三色ソテー トマトスープ 牛乳 マカロニのあべかわ	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉 ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 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 みりん5 砂糖2 油1 油0.3 みりん1.5 砂糖1	548kcal 30.0g
		牛乳180 きな粉10	りんご24 〈塩〉		マカロニ8 砂糖10	
	27 日 (水)	ごはん 八宝菜 じゃこのマリネ風 果物 牛乳 わかめおにぎり	するめいか20 豚肉25 かえりちりめん7	はくさい77 たまねぎ22 もやし20 にんじん15 ピーマン10 生しいたけ7 〈塩〉 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉 果物		米40 油3 片栗粉5 ごま1.5 みりん2
	牛乳180 干しわかめ0.5	〈しょうゆ1〉	米30 油 みりん1			
28 日 (木)	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ 牛乳 クラッカーサンド	牛肉40	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	582kcal 19.8g
		牛乳180	パイ缶10 ジャム3		クラッカー4枚	

12月22日のおやつは  
かぼちゃのパウンドケーキです★



冬至



冬至は、1年で一番おの長い日です。  
この日にゆず湯に入り、小豆かゆやかぼちゃを食べると、  
冬に風邪をひかないと伝えられています。  
保存の効くかぼちゃは冬の間の貴重な栄養源だったことから、  
江戸時代ごろから根付いた風習と言われています。



大みそか



大みそかは一晩中眠らずに年神様を迎える日です。  
「細く長く生きられますように」と年越しそばを  
食べるようになったのは、江戸時代からだそうです。  
大みそかの夜に響く百八の除夜の鐘は、一年の終わりに  
人間の百八の煩惱をはらうために鳴らすと言われています。

- ・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	566kcal
平均たんぱく質量	24.5g