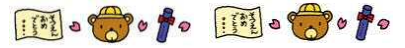




3月献立表



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	身体を整えるもの	力や体温となるもの		
1日 (金)	ごはん	さわら60	〈塩・こしょう〉〈カレー粉0.2〉〈カレー粉0.2〉〈酒1〉 〈しょうゆ4〉 菜の花10 きゃべつ30 にんじん6 〈しょうゆ2〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	 	米40 片栗粉3 油 砂糖3 みりん4 ごま2 砂糖2 みりん1	599kcal 28.5g
	さわらの照り焼きカレー風味 菜の花のごまあえ すまし汁 牛乳 ふわふわケーキ					
2日 (土)	焼き肉丼 果物	牛肉60 みそ1.5 	にんじん16 たまねぎ50 にんにく0.3 〈しょうゆ1.5〉 果物 	米50 みりん3 ごま油1 油1		
	八宝菜 じゃこのマリネ風 果物 牛乳 にんじんジャムクラッカー	するめいか20 豚肉25 かえりちりめん7 牛乳180	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 にんじん10 りんご3 〈塩〉	米40 油3 片栗粉5 ごま1.5 みりん2 クラッカー4枚 砂糖1.5		524kcal 22.6g
5日 (火)	厚揚げチャンプル マッシュポテト わかめスープ 牛乳 白玉粉の磯辺焼き	豚肉30 厚揚げ40 干しわかめ1 牛乳180 味付けのり1枚	〈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〉 パセリ0.5 〈塩・こしょう〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ8〉		米40 油3 みりん2 ごま油1 じゃがいも55 バター2 白玉粉20 だんご粉10 砂糖8	624kcal 24.6g
	オムレツ ひじきの煮付け みそ汁 牛乳 きな粉サンド	卵65 合ミンチ20 ひじき3 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉2	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〉 にんじん6 三度豆6 〈しょうゆ2〉 大根22 ねぎ3 	米40 油2 油1 砂糖3 みりん1	622kcal 27.5g	
7日 (木)	カレーシチュウ ツナサラダ 牛乳 マーブルケーキ	牛肉40 ツナ缶15 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 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 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉〈塩〉	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖1 油1 ホットケーキミックス30 〈コアパウダー0.6〉 砂糖4	646kcal 23.3g	
	魚のあげぼの揚げ 小松菜のあえもの すまし汁 牛乳 ごまクッキー	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩〉 にんじん15 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 小麦粉10 油5 砂糖2 ふ3 みりん1 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	635kcal 26.6g	



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)	大根と鶏そぼろのコロコロ丼 <small>たいこん とり</small>	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)	米50 油1 砂糖1.5 片栗粉1	
	くだもの 果物		果物			
11日 (月)	ごはん 炒り豆腐 <small>い どうふ</small>	豆腐80 鶏ミンチ20 卵34		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)	米40 油3 砂糖3	590kcal
	わかめとコーンの和風炒め <small>わふう いた</small>	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	25.4g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	チヂミ			にら5 にんじん5 たまねぎ5 (しょうゆ) (塩・こしょう)	小麦粉20 ごま油5	
12日 (火)	おたのしみの日 <small>ひ</small>					
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	とり 鶏レバーの甘辛煮と果物 <small>あまからに くだもの</small>	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	
13日 (水)	ごはん さばのみそ煮 <small>に</small>	さば60 みそ5		白ねぎ20 (酒1)	米40 砂糖3 みりん2	593kcal
	しろなのかつおあえ	花かつお1		大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 (しょうゆ1.5)	砂糖0.5	28.2g
	すまし汁 <small>じゅう</small>	こんぶ1 かつお2		たまねぎ22 しめじ5 ねぎ2 (しょうゆ3) (塩)	みりん1	
	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	
14日 (木)	ごはん すき焼き風煮 <small>や ふうに</small>	牛肉40 豆腐40		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)	米40 油1 砂糖4 みりん2	594kcal
	はりはり漬け <small>つ かぶらみ</small>	細切り昆布1		千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 (酢3) (しょうゆ3)	砂糖2 みりん3	27.1g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	ピザトースト	ツナ10 ピザ用チーズ10		たまねぎ15 ピーマン5 (ケチャップ5)	食パン8枚切り1/2枚 油	
15日 (金)	ごはん チキンナゲット風 <small>ふう</small>	鶏ミンチ60 木綿豆腐35		(酒3.5) (塩) (ケチャップ6)	米40 片栗粉4 油3	573kcal
	ごまあえ			きゃべつ44 にんじん6 三度豆10 (しょうゆ2)	ごま2 砂糖2	25.2g
	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				
	焼きおにぎり			(しょうゆ3)	米30	
16日 (土)	カレーうどん <small>くだもの</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)	うどん130 油3 みりん1.6 片栗粉3	
	くだもの 果物		果物			



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 焼き魚 きんぴら 若竹汁 牛乳 チーズクッキー	魚60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180 粉チーズ5	<塩> ごぼう19 にんじん6 ピーマン6 干しいたけ1 糸こんにやく10 <しょうゆ3> ゆでたけのこ10 <しょうゆ3> <塩>	米40 砂糖2 油1 みりん1 小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	537kcal 28.6g	
	19 日 (火)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 牛乳 牛肉とまいたけのおにぎり	豆腐100 合ミンチ15 みそ4 牛乳180 牛肉15	たまねぎ43 にんじん8 グリーンピース5 <しょうゆ6> にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 <酢2> <塩> まいたけ15 ねぎ2 <酒2.5> <しょうゆ5>	米40 油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4 米30 油 みりん5 砂糖0.5	628kcal 23.7g
	21 日 (木)	ごはん 酢豚風 ブロッコリーのかつおあえ トマト 牛乳 おいもサンド	豚肉50 花かつお1 牛乳180	<塩・こしょう> <酒0.5> たまねぎ40 にんじん8 ピーマン7 パイン缶15 <しょうゆ3> <酢3> ブロッコリー55 <塩> <しょうゆ1.2> トマト1/6	米40 油1 砂糖3 片栗粉3 砂糖0.5 ホットケーキミックス30 油2 さつまいも18 砂糖1	590kcal 26.4g
22 日 (金)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 酢のもの みそ汁 牛乳 マフィン	鶏肉80 じゃこ2 かつお2 みそ8 牛乳180 卵10	土しょうが1.5 にんにく <塩・こしょう> <しょうゆ2> きゅうり44 にんじん6 <塩> <酢2> ねぎ2	米40 みりん2 片栗粉13 油5 砂糖2 じゃがいも33 小麦粉10 無塩バター10 <BP1> グラニュー糖7	646kcal 30.1g	
	23 日 (土)	豚肉とレタスのパスタ 果物	豚肉20 果物	たまねぎ30 にんじん5 レタス30 <塩・こしょう> <しょうゆ2> <鶏スープの素0.5>	スパゲティ50 油1 みりん1	
	25 日 (月)	おたのしみの日				
26 日 (火)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ みそ汁 牛乳 あげごぼうと果物	魚60 かつお2 みそ8 牛乳180	<しょうゆ3> 大根30 にんじん6 りんご15 きゅうり15 ブロッコリー10 <酢1> <塩> かぼちゃ22 ねぎ3 ごぼう30 <塩> 果物	米40 みりん1 油1 砂糖1 油1 片栗粉3 油5	552kcal 25.7g	



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	カや体温となるもの	
27日 (水)	ごはん あつち 厚揚げと小芋の煮付け こいも につ	サイコロ揚げに 鶏肉30 かつお1	三度豆11 にんじん21 こんにやく20 <しょうゆ6>	米40 小芋2こ 油1 砂糖6 みりん1	527kcal 20.8g
	わかめサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 こくとう 黒糖蒸しパン	干しわかめ1.5 牛乳180	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> 	砂糖3 油1 小麦粉20 <BP1> 黒砂糖5 砂糖5	
28日 (木)	ごはん とりく 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごまあえ まいたけときゃべつのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉80	<酢5> <しょうゆ5> ほうれん草40 にんじん6 <しょうゆ2> まいたけ7 きゃべつ10 <鶏スープの素1> <塩・こしょう>	米40 砂糖1.5 油 ごま2 砂糖2 油0.5	509kcal 27.4g
	りんごトースト	牛乳180	りんご25	食パン8枚切り1/2枚 グラニュー糖4 バター6	
29日 (金)	ごはん ハンバーグ ちゅうかふう きゅうりの中華風サラダ トマト	合ミンチ40 木綿豆腐40	たまねぎ33 にんじん11 パセリ1 <酒1> <塩・こしょう> <とんかつソース1> <ケチャップ5> きゅうり40 にんじん6 セロリ17 <しょうゆ2> <酢2.5> トマト1/6こ	米40 パン粉5 油 黒ごま1 砂糖2 ごま油1	551kcal 21.3g
	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きいも	牛乳180		さつまいも80	
30日 (土)	ちゅうか 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> <塩・こしょう> 果物 	中華そば120 油1 油1	

ひな祭りについて

ひな祭りは、厄を人形に移してはらう「流しびな」の風習などが発展し、女の子の健やかな成長を願う現在のお祭りになりました。かたわれでない絶対には合わない縁起物のハマグリを使った潮汁、色鮮やかで春らしいちらし寿司などが定番料理です。ひな祭りに飾られるひし餅は、赤、白、緑の3色が一般的ですが、赤は解毒作用があるクチナシ、白は血圧を下げるといわれるヒシの実、緑は厄よけとされるヨモギを使っていたという説もあるそうです。



- ・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、すまし汁と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	565kcal
平均たんぱく質量	24.5g