

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 (木)	ごはん タンドリーチキン だいこん 大根サラダ まいたけときゃべつのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテト	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 牛乳180 牛乳8	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〉 大根30 にんじん6 きゅうり15 レーズン2 〈酢2〉 〈塩〉 まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 油1 砂糖1 油1 油0.5  さつまいも60 バター2 砂糖6	520kcal 26.1g
	2日 (金)	ごはん ぎゅうにく 牛肉のみそだれかけ すまし汁 トマト ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきおにぎり	牛肉60 みそ8 こんぶ1 かつお2 牛乳180 芽ひじき0.6	きゃべつ40 もやし20 ピーマン5 赤パプリカ7 黄パプリカ7 にんじん5 〈酢1〉 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 トマト1/6こ にんじん3 〈しょうゆ3〉	米40 すりごま3 砂糖3 みりん4 みりん1 米30 油 みりん3
3日 (土)	ちゅうかじる 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	
5日 (月)	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 こくとうむ 黒糖蒸しパン	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 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 小麦粉20 〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	627kcal 20.5g
	6日 (火)	ごはん や さかな 焼き魚 きんぴら みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわケーキ	魚60  干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 卵14 牛乳20	〈塩〉 ごぼう19 にんじん6 ピーマン6 干しいたけ1 糸こんにゃく10 〈しょうゆ3〉 かぼちゃ22 ねぎ3	米40 砂糖2 油1 小麦粉20 〈BP0.8〉 砂糖6 油2 バター3
7日 (水)	ごはん だいず い 大豆入り炒りどり す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳 ツナのホットドッグ	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 じゃこ2 牛乳180 ツナ缶15	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにゃく17 〈しょうゆ5〉 きゅうり44 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 たまねぎ33 〈ケチャップ5〉 〈塩・こしょう〉	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2 砂糖2 バターロール1こ	586kcal 29.2g
	8日 (木)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツ白玉	牛乳180	 みかん缶20 もも缶20 メロン40	白玉粉10 砂糖10



日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
		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 (金)	ごはん かいじゅう揚げ 中華風サラダ すまし汁 牛乳 さつまいものおやき	とりミンチ20 豆腐20 こんぶ1 かつお2 牛乳180	たまねぎ33 にんじん11 三度豆6 〈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〉 	米40 小麦粉12 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 みりん1 さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油1	573kcal 18.2g
10日 (土)	きのこ豚肉の スパゲティ くだもの 果物 	豚肉20	たまねぎ44 しめじ10 にんじん11 ピーマン6 〈しょうゆ2〉 〈鶏スープの素0.5〉 〈塩・こしょう〉 果物 	スパゲティ50 バター2	
12日 (月)	ごはん 炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒め トマト 牛乳 りんごケーキ	豆腐80 鶏ミンチ20 干しわかめ3 花かつお2 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〉 コーン6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ	米40 油3 砂糖3 油1 みりん1 砂糖1 小麦粉20 〈BP1〉 バター4 砂糖8	561kcal 20.9g
13日 (火)	ごはん 鶏肉のノルウェー風 ツナサラダ えのきのスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉80 ツナ缶15 牛乳180 ヨーグルト20	〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ4〉 〈ウスターソース2.5〉 きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉 〈塩〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 みかん缶20 メロン40 もも缶20 	米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5 砂糖1 油1 砂糖3	540kcal 28.8g
14日 (水)	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ すまし汁 牛乳 クリームパン	豚肉40 大豆15 じゃこ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	にんじん10 きゃべつ40 たまねぎ20 ピーマン7 もやし15 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 〈酒2〉 〈しょうゆ2〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 かぼちゃ3 	米40 油3 砂糖2 砂糖2 みりん1 みりん1 食パン10枚切り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	584kcal 28.9g
15日 (木)	ごはん 肉コロッケ ひじきの三杯酢 くだもの 果物 牛乳 五平もち	牛ミンチ20 ひじき2 牛乳180 みそ3	たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 にんじん6 きゅうり20 コーン6 〈酢2〉 〈しょうゆ1.5〉 果物	米40 じゃがいも55 砂糖2 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖2 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油1	632kcal 18.4g
16日 (金)	ごはん 魚の照り焼き きゃべつのソテー みそ汁 牛乳 わらびもち	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉6	〈しょうゆ3〉 きゃべつ47 にんじん6 しめじ7 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉 なす20 ねぎ3 〈塩〉 	米40 みりん1 油1 油1 バター1 わらびもち粉12 砂糖6	516kcal 27.2g



日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー (たんぱく質)
		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	
17 日 (土)	ごしきれいめん 五色冷麺 	牛肉30	〈しょうゆ1〉 コーン10 きゅうり20 もやし20 トマト26 〈鶏スープの素1〉 〈酢10〉 〈しょうゆ5〉	中華そば120 砂糖1 油1 砂糖5 ごま油1 	
<p>☆6月は食育月間です☆ 園の食事では、6月に食育メニューとして、 河内の郷土料理である『生節の押し寿司』と 『じゃこまめ』を提供します。お楽しみに♪</p>					
19 日 (月)	ごはん さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬け じゃがいもと野菜のソテー すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 マーブルケーキ	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酢4〉 〈しょうゆ2〉 きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 〈塩0.3〉 〈こしょう〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 片栗粉5 油3 砂糖2 じゃがいも40 油1 ふ3 みりん1 ホットケーキミックス24 〈ココアパウダー0.6〉 砂糖4 	600kcal 26.8g
20 日 (火)	ごはん ようふう どうふ 洋風マーボー豆腐 ブロッコリーのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳 あげごぼうと果物 	木綿豆腐80 豚ミンチ25 花かつお1 牛乳180	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〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 ごぼう30 〈しょうゆ1〉 果物	米40 油2 砂糖1 片栗粉5 砂糖0.5 片栗粉3 油5 白ごま1 砂糖1	589kcal 24.5g
21 日 (水)	ごはん とりにく に 鶏肉のさっぱり煮 こまつな 小松菜のあえもの もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんジャムクラッカー 	鶏肉80 細切り昆布1 かつお2 みそ8 牛乳180	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 もやし15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 にんじん10 りんご3 〈塩〉	米40 砂糖1.5 油 砂糖2 クラッカー4枚 砂糖1.5	436kcal 26.5g
22 日 (木)	ごはん ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮  はりはり漬け  みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこし 	牛肉60 細切り昆布1 かつお2 みそ8 牛乳180	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉 しめじ15 ねぎ3 とうもろこし1/3本 	米40 油2 砂糖3 みりん3 砂糖2 みりん3	595kcal 26.9g
23 日 (金)	ごはん すぶたふう 酢豚風 かぼちゃのバター焼き くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめおにぎり	豚肉50 牛乳180 干しわかめ0.5	〈塩・こしょう〉 たまねぎ40 にんじん8 ピーマン7 パイン缶15 〈ケチャップ8〉 〈酢1.5〉 かぼちゃ45 果物 〈しょうゆ1〉	米40 油1 砂糖1.5 片栗粉3 バター3 米30 油 みりん1	568kcal 23.6g
24 日 (土)	や 焼きとり丼  くだもの 果物	鶏肉60 みそ1	〈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1	

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	
26日 (月)	ごはん				米40	582kcal 26.6g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉60	土しょうが2.5 <塩・こしょう> <しょうゆ1>		みりん1 油1	
	サワーサラダ	ヨーグルト5	きゅうり11 きゃべつ34 パイン缶10 レーズン3		マヨネーズ5	
	みそ汁	かつお2 みそ8	大根22 ねぎ3			
27日 (火)	牛乳	牛乳180				595kcal 28.7g
	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	
	ごはん				米40	
	魚のトマトソースかけ	魚60	<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>		みりん1 じゃがいも22 油2 砂糖4 片栗粉1.5	
28日 (水)	アスパラのかつおあえ	花かつお1	アスパラ30 きゃべつ20 <塩> <しょうゆ1.2>		砂糖0.5	620kcal 27.6g
	牛乳	牛乳180				
	白雪団子	木綿豆腐15 きな粉6	<塩>		白玉粉25 砂糖6	
	ごはん				米40	
29日 (木)	豚肉の梅干煮	豚肉60	たまねぎ33 梅干し1/5こ <しょうゆ3>		みりん3 砂糖1	619kcal 25.3g
	酢のもの	干しわかめ1	きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 <塩> <酢2>		砂糖2	
	そうめんのすまし汁	こんぶ1 かつお2	ねぎ3 <しょうゆ3> <塩>		そうめん10 みりん1	
	牛乳	牛乳180			小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	
30日 (金)	ごはん				米40	504kcal 21.6g
	きゃべつと厚揚げの カレー味チャンプル	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5	にんじん16 たまねぎ36 きゃべつ40 <カレー粉0.2> <酒1> <塩・こしょう> <しょうゆ3>		油3	
	焼きじゃがいも		<塩>		じゃがいも45 油1	
	牛乳	牛乳180				
フルーツゼリー		粉寒天0.4	みかん缶15 パイン缶15		砂糖10	

- ・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	24.8g