

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 (土)	スパゲティミートソース くだもの 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 	
3日 (月)	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 かぼちやのバター焼き みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きおにぎり	牛肉40 干しわかめ0.6 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〉 かぼちや45 大根22 ねぎ3 	米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3 米30	589kcal 22.4g
4日 (火)	ごはん とうふ に 豆腐のカレー煮 さんしやく 三色ソテー ぎゅうにゅう 牛乳 ピザトースト	豆腐100 合ミンチ15 牛乳180 ツナ10 ピザ用チーズ10	にんじん11 たまねぎ43 干しいたけ1 グリンピース5 〈カレー粉0.2〉 〈塩〉 〈酒1〉 〈しょうゆ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15 ピーマン5 〈ケチャップ5〉	米40 油1 砂糖2 片栗粉3 油0.3 みりん1.5 砂糖1 食パン8枚切り1/2枚 油	552kcal 24.7g
5日 (水)	ごはん とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ ちゅうかふう 中華風サラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこし	鶏肉80 牛乳180	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15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈塩〉 〈酢4〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 とうもろこし1/3本	米40 みりん2 片栗粉13 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	612kcal 28.9g
6日 (木)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	牛乳180 ヨーグルト40 粉寒天0.5	果物	砂糖12 	
7日 (金)	ごはん さわらのみそ照り焼き せんぎ にっ 千切りの煮付け すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酒0.5〉 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈しょうゆ3〉	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 じゃがいも60 油4.5 片栗粉10 砂糖2	539kcal 26.5g
8日 (土)	木の葉うどん くだもの 果物	鶏肉30 うすあげ7 とろろこんぶ1 こんぶ1 かつお2	ほうれん草15 にんじん11 〈しょうゆ3〉 〈しょうゆ7〉 〈塩〉 果物	うどん130 砂糖3 みりん2	



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	
10日 (月)	ごはん ジャージャン豆腐 ごまあえ 果物 牛乳 かぼちゃパン	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	たけのこ12 にんじん12 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 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 果物	米40 油1 砂糖1 ごま2 砂糖2	569kcal 23.0g
		牛乳180	かぼちゃ20 〈塩〉 	小麦粉20 〈BP1.5〉 砂糖8	
11日 (火)	ごはん ミートローフ スパゲティサラダ わかめスープ 牛乳 フライドポテト	合ミンチ45 豆腐15 干しわかめ1 牛乳180	たまねぎ23 にんじん10 コーン缶6 グリンピース4 〈塩・こしょう〉 トマト缶25 〈鶏スープの素0.5〉 〈塩・こしょう〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉 〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ1〉 〈鶏スープの素1〉 〈塩〉	米40 片栗粉4 砂糖2 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4 じゃがいも77 油3	565kcal 21.8g
		牛乳180			
12日 (水)	ごはん 魚の煮付け 春雨の酢のもの みそ汁 牛乳 パインケーキ	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 卵10	土しょうが1 〈しょうゆ4〉 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉 〈塩〉 なす20 ねぎ2 パイン缶23	米40 砂糖1 みりん3 春雨5 砂糖4 小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	624kcal 27.0g
					
13日 (木)	ごはん 肉じゃが きゃべつのかつお和え 牛乳 プリンと果物	牛肉30 花かつお1 牛乳180 牛乳25	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〉 きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉 果物	米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 プリンミックス20	569kcal 20.2g
14日 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁 牛乳 わらびもち	鶏肉80 みそ2 こんぶ1 かつお2 牛乳180 きな粉6	〈しょうゆ5〉 〈酒1〉 チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 〈しょうゆ1〉 〈酢1〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈塩〉	米40 みりん3 砂糖2 油1 ごま1 砂糖2 みりん1 わらびもち粉12 砂糖6	508kcal 29.4g
15日 (土)	焼きそば 果物	豚肉30 	にんじん16 ピーマン6 きゃべつ35 たまねぎ22 もやし10 〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース10〉 〈ウスターソース2〉 果物	中華そば120 油1 	
18日 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングサラダ トマトスープ 牛乳 人参とじゃこのおやき	豚肉60 牛乳180 じゃこ5	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉 〈酢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〉 にんじん6 ねぎ3 〈塩〉 〈しょうゆ〉	米40 みりん1 油1 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 小麦粉20 油1	516kcal 26.4g



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	
19日 (水)	ごはん 焼き魚 ほうれん草とコーンのあえもの みそ汁 牛乳 スイートポテト	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳8	〈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	米40 砂糖1 ふ1 さつまいも60 バター2 砂糖6	505kcal 27.9g
20日 (木)	ごはん 大豆入り炒りどり じゃこのマリネ風 牛乳 シュガーラスク	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 かえりちりめん7 牛乳180	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにやく17 (しょうゆ5) 〈酢3〉	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2 ごま1.5 みりん2 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	650kcal 29.5g
21日 (金)	ごはん 鶏つくねの甘辛煮 ひじきのサラダ えのきのスープ 牛乳 菜飯おにぎり	鶏ミンチ60 ひじき2 牛乳180 花かつお0.5	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉 にんじん6 きゅうり25 トマト25 (しょうゆ1.5) 〈酢3〉 (塩) えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 砂糖3 油0.5 米30 みりん0.5 ごま油	547kcal 23.1g
22日 (土)	五目冷やしうどん	牛肉30 かつお2 こんぶ0.5	トマト26 (しょうゆ1) きゅうり20 コーン10 干しいたけ1.5 (しょうゆ) (しょうゆ7) (塩)	細うどん120 砂糖1 油1 砂糖 みりん2	
24日 (月)	ごはん 厚揚げチャンプル オクラのかつおあえ 牛乳 トマトジャムクラッカー	豚肉30 厚揚げ40 花かつお1 牛乳180	〈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) オクラ20 きゅうり20 (しょうゆ1.5)	米40 油3 みりん2 ごま油1 砂糖0.5 クラッカー4枚 砂糖1.5	512kcal 23.5g
25日 (火)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ 牛乳 ココアケーキ	牛肉40 牛乳180	にんじん16 たまねぎ66 パセリ1 にんにく (塩・こしょう) (カレー粉0.7) りんご1/10 (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) パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 (酢3) (塩)	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1 ホットケーキミックス20 砂糖6 マーガリン3 (ココアパウダー1)	639kcal 20.3g
26日 (水)	ごはん とんかつ きゅうりの中華風サラダ トマト 牛乳 マカロニのあべかわ	豚肉60 牛乳180 きな粉10	〈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 りんご24 (塩)	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 マカロニ8 砂糖10	589kcal 29.4g



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 (木)	ごはん			米40	466kcal 24.6g
	魚の照り焼き	魚60	〈しょうゆ3〉	みりん1 油1	
	あえもの みそ汁	干しわかめ0.6 かつお2 みそ8	きやべつ30 にんじん6 アスパラ10 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 ねぎ3	砂糖2	
	牛乳 フルーツゼリー	牛乳180 粉寒天0.4	もも缶20 みかん缶5	砂糖10	
28 日 (金)	ごはん			米40	623kcal 29.4g
	鶏肉の南蛮漬	鶏肉75	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉	片栗粉6 油3 砂糖2	
	れんこんのカレー炒め	豚肉10	れんこん25 コーン10 ピーマン3 〈カレー粉〉 〈しょうゆ1〉	油1	
	小松菜のスープ		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〉	油0.5	
29 日 (土)	牛乳	牛乳180			
	豆腐スコーン	絹ごし豆腐15 豆乳5	ジャム5	小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	
	牛丼	牛肉50	〈酒0.5〉 たまねぎ45 にんじん11 しめじ10 青ねぎ3 〈しょうゆ6〉	米50 油2 みりん5 砂糖3	
	果物		果物		
31 日 (月)	ごはん			米40	571kcal 27.8g
	豚肉の梅干煮	豚肉60	たまねぎ33 梅干し1/5 〈しょうゆ3〉	みりん3 砂糖1	
	きやべつとしめじのバターソテー		きやべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉	バター1.5	
	みそ汁	かつお2 みそ8	かぼちゃ22 ねぎ3		
牛乳	牛乳180			小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖7	
	マフィン	卵10			



☆ 7月7日は七夕です ☆

「織り姫と彦星が年に一度だけ天の川の上で再会する日」といわれ、この日にちなんで、願い事を書いた短冊を笹の葉につるします。織り姫の織る糸や天の川に見立てて、そうめんを食べる習慣があります。



- ・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、献立がいか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	548kcal
平均たんぱく質量	24.7g