

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 (火)	ごはん とりにく 鶏肉のノルウェー風 せんぎ 千切りサラダ トマト ぎゅうにゅう 牛乳 チヂミ	鶏肉80	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉 千切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 〈しょうゆ1〉〈酢2〉 トマト1/6こ	米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5 ごま2 砂糖2 ごま油1	575kcal 27.0g
	牛乳180	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		
2 日 (水)	ごはん ぎゅうにく 牛肉のみそだれかけ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんジャムサンド	牛肉60 みそ8	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〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 すりごま3 砂糖3 みりん4	587kcal 24.4g
	牛乳180	にんじん13 りんご13 〈塩〉	食パン10枚切り1枚 砂糖3 マーガリン3		
3 日 (木)	ごはん さかな たつた あ 魚の竜田揚げ はるさめ 春雨サラダ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	魚60	〈酒1〉〈しょうゆ3〉 土しょうが1 にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 〈酢2〉〈塩〉 しめじ20 にら3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 砂糖2 みりん2 片栗粉8 油5 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4 みりん1	620kcal 25.7g
	牛乳180	かぼちゃ20	小麦粉12 無塩バター7 グラニュー糖6 〈BP0.3〉		
4 日 (金)	ごはん ポークビーンズ わかめとツナの炒り煮 ぎゅうにゅう 牛乳 にく 肉みそおにぎり	大豆15 豚肉20	ピーマン8 たまねぎ55 にんじん6 〈ケチャップ7〉 〈塩〉〈しょうゆ1.5〉 〈しょうゆ1〉	米40 じゃがいも50 油3 砂糖1.5 油1 みりん1 ごま2	617kcal 25.7g
	牛乳180	ねぎ2 〈酒〉〈しょうゆ〉	米30 油 みりん2		
5 日 (土)	ふたどん 豚丼 くだもの 果物	豚肉50 みそ4	〈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	米50 油2 砂糖3 みりん1.5	
	果物	果物			
7 日 (月)	ごはん ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮 ひじきの三杯酢 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 おはぎ	牛肉60	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 にんじん6 きゅうり20 コーン6 〈酢2〉〈しょうゆ1.5〉 たまねぎ22 しめじ5	米40 油2 砂糖3 みりん3 砂糖2	656kcal 27.3g
	牛乳180	きな粉7	〈塩〉	米15 もち米15 砂糖4	
8 日 (火)	ごはん いそべや さばの磯辺焼き きゃべつのソテー すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー	さば60 青のり0.07	〈しょうゆ3〉〈酒2〉 土しょうが1 きゃべつ47 にんじん6 〈しょうゆ1〉〈塩・こしょう〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 油3 片栗粉5 油1 バター1 みりん1	530kcal 24.7g
	牛乳180	みかん缶24	砂糖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		カや体温となるもの	
9日 (水)	ごはん かぼちゃ あつあ にっ 南瓜と厚揚げの煮付け 酢のもの くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 チーズクッキー	厚揚げ30 鶏肉30 かつお1.5 干しわかめ1 牛乳180 粉チーズ5	南瓜77 にんじん21 こんにやく20 三度豆10 (しょうゆ10) きゅうり40 (塩) (酢2)		米40 油1 砂糖9 砂糖2 小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	664kcal 25.7g
10日 (木)	ごはん すぶたふう 酢豚風 チンゲン菜のあえもの もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわケーキ	豚肉50 牛乳180 卵14 牛乳20	(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) チンゲン菜40 しめじ15 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)		米40 油1 砂糖1.5 片栗粉3 砂糖2 小麦粉20 (BP0.8) 砂糖6 油2 ハター3	557kcal 25.5g
12日 (土)	イタリアンスパゲティ くだもの 果物 	豚肉20	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12) (ウスターソース3) 果物		スパゲティ50 油3	
14日 (月)	ごはん こうや にっ 高野の煮付け わかめとコーンの和風炒め ぎゅうにゅう 牛乳 焼きおにぎり	高野豆腐15 鶏肉30 かつお1 干しわかめ3 花かつお2 牛乳180	(酒0.5) たまねぎ33 にんじん11 グリンピース5 (塩) (しょうゆ5) コーン6 (しょうゆ2) (しょうゆ3)		米40 油3 砂糖2 みりん1 油1 みりん1 砂糖1 米30	554kcal 27.5g
15日 (火)	ごはん ふたにく 豚肉のりんごソース煮 マカロニサラダ トマト ぎゅうにゅう 牛乳 マーブルケーキ	豚肉60 みそ1.5 牛乳180	たまねぎ6 りんご22 土しょうが1 (酒1.5) (しょうゆ1.5) きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 (酢1) (塩) トマト1/6こ		米40 マカロニ10 砂糖1 マヨネーズ5 ホットケーキミックス24 砂糖4 ココアパウダー0.6	586kcal 23.5g
16日 (水)	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き こまつな 小松菜のあえもの えのきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 プリンと果物 くだもの 果物	鶏肉80 牛乳180 牛乳25	(しょうゆ5) (酒1) 小松菜34 はくさい20 にんじん6 (しょうゆ2) えのき15 ねぎ2 (鶏スープの素1) (塩・こしょう)		米40 みりん3 砂糖2 油1 砂糖2 プリンミックス20	532kcal 31.0g
17日 (木)	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 クラッカーサンド	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) パイン缶10 ジャム3		米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2 油2 クラッカー4枚	584kcal 19.9g



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	
18日 (金)	ごはん 魚の煮付け なすのごまあえ みそ汁 牛乳 とうもろこし 	魚60 かつお2 みそ8 牛乳180	土しょうが1 (しょうゆ4) なす40 にんじん6 (しょうゆ2) 大根22 ねぎ3 とうもろこし1/3	米40 砂糖1 みりん3 ごま2 砂糖2	534kcal 28.3g
19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	
21日 (月)	ごはん 中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 果物 牛乳 バター入り蒸しパン 	豚肉20 高野豆腐5 かえりちりめん7 牛乳180	(酒0.5) きゃべつ33 にんじん11 もやし30 三度豆6 (しょうゆ3) (塩・こしょう) (酢3) 果物	米40 乾マロニー5 ごま油1 砂糖0.5 ごま1.5 みりん2 小麦粉20 (BP1) 砂糖8 バター5	569kcal 23.5g
22日 (火)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 酢のもの みそ汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト 	鶏肉80 干しわかめ1 かつお2 みそ8 牛乳180 ヨーグルト20	土しょうが1.5 にんにく (塩・こしょう) (しょうゆ2) きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 (塩) (酢2) かぼちゃ22 ねぎ3 ブルーベリージャム3 みかん缶20 メロン40 もも缶20	米40 みりん2 片栗粉13 油5 砂糖2 小麦粉20 (BP1) バター3 砂糖8	556kcal 28.5g
23日 (水)	おたのしみの日 りんごケーキ 	牛乳180	りんご13	小麦粉20 (BP1) バター3 砂糖8	
24日 (木)	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め しろなのかつおあえ 小松菜スープ 牛乳 ツナのホットドッグ	豚肉60 みそ4 花かつお1 牛乳180 ツナ缶15	(酒1) (しょうゆ1) ねぎ4 しろな25 きゃべつ25 にんじん6 (しょうゆ1.5) 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) たまねぎ33 (ケチャップ5) (塩・こしょう)	米40 砂糖3 みりん1.5 油1 砂糖0.5 油0.5 バターロール1こ	578kcal 30.1g
25日 (金)	ごはん 焼き魚 三色ソテー すまし汁 牛乳 さつまいもきんとん 	魚60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	(塩) ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 (しょうゆ1.5) 大根22 ねぎ2 (しょうゆ3) (塩) りんご18 (塩)	米40 油0.3 みりん1.5 砂糖1 みりん1 さつまいも55 砂糖7	481kcal 25.3g



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 (土)	きつねうどん  くだもの 果物	すしあげ1枚 干しわかめ1 こんぶ1 かつお2	〈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〉  果物	うどん130 砂糖3 みりん2	
28日 (月)	ごはん タンダリーチキン 紅白なます まいたけときゃべつのスープ 牛乳 わらびもち	鶏肉80 プレーンヨーグルト20  牛乳180 きな粉6	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44 にんじん6 〈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〉  〈塩〉	米40 油1 ごま2 砂糖2 油0.5  わらびもち粉12 砂糖6	494kcal 27.4g
29日 (火)	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き みそ汁 牛乳 シュガーラスク	豚肉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〉 かぼちゃ45 ねぎ3	米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3 ふ1  フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	667kcal 25.0g
30日 (水)	ごはん 豆腐団子 なすと豚肉のソテー 果物 牛乳 黒糖蒸しパン	豆腐80 ツナ缶20 豚肉5 牛乳180	にんじん11 グリンピース5 干しいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ5〉 〈とんかつソース3〉 なす50 ピーマン11 〈しょうゆ2〉  果物	米40 片栗粉5 パン粉8 油5 油1 砂糖2  小麦粉20 〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	649kcal 22.6g
31日 (木)	ごはん 肉じゃが オクラのかつおあえ 牛乳 にんじんクッキー	牛肉30 花かつお1 牛乳180	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〉 オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉  にんじん5	米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3 砂糖0.5  小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	624kcal 19.4g

- ・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	570kcal
平均たんぱく質量	25.0g