



9月献立表



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	
1日 (金)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とコーンのあえ物 すまし汁 牛乳 フルーツゼリー	さば60 みそ5 こんぶ1 かつお2 牛乳180 粉寒天0.4	白ねぎ20 (酒1) 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) えのき15 ねぎ3 (しょうゆ3) (塩) もも缶20 みかん缶5	米40 砂糖3 みりん2 砂糖1 みりん1 砂糖10	505kcal 25.3g
2日 (土)	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	
4日 (月)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りポイル 冬瓜スープ 牛乳 チーズポッキー	牛肉60 みそ1.5 牛乳180 粉チーズ5	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) 冬瓜40 にんじん4 オクラ3 (鶏スープの素1) (塩、こしょう)	米40 みりん3 ごま油1 油1 小麦粉15 白ごま2 マーガリン5	557kcal 23.7g
5日 (火)	ごはん 豚肉の梅干煮 大根サラダ すまし汁 牛乳 ココアケーキ	豚肉60 こんぶ1 かつお2 牛乳180	たまねぎ33 梅干し1/5こ (しょうゆ3) 大根30 にんじん6 りんご15 きゅうり15 レーズン2 (酢2) (塩) ねぎ2 (しょうゆ3) (塩)	米40 みりん3 砂糖1 砂糖1 油1 ふ3 みりん1 ホットケーキミックス20 砂糖6 (ココアパウダー1) マーガリン3	537kcal 26.7g
6日 (水)	おたのしみの日 牛乳 ホットドッグ	牛乳180 牛肉15	 たまねぎ20 (しょうゆ1) 土しょうが0.5 きゅうり7	バターロール1こ みりん1 油 バター2	
7日 (木)	ごはん 魚のあけぼの揚げ きゃべつのかつおあえ みそ汁 牛乳 さつまいものバター焼き	魚60 花かつお1 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	(塩) にんじん15 きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 (しょうゆ1.5) もやし15 ねぎ3	米40 小麦粉10 油5 砂糖0.5 さつまいも77 油2 バター3	572kcal 26.0g
8日 (金)	ごはん 大豆入り炒りどり 酢のもの 牛乳 菜飯おにぎり	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 じゃこ2 牛乳180 花かつお0.5	(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) きゅうり44 にんじん6 (塩) (酢2) 小松菜10 (しょうゆ0.5) (塩)	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2 砂糖2 米30 みりん0.5 ごま油	544kcal 25.5g



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 ^{しる} 中華汁そば 	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 とりにく ^に 鶏肉のさっぱり煮 あえもの みそ汁 ^{しる} ぎゅうにゅう ^{ゆう} 牛乳 プレーンクッキー	鶏肉80 かつお2 みそ8 牛乳180	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉 チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 大根22 ねぎ3 		米40 砂糖1.5 油 砂糖2 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	570kcal 29.1g
12日 (火)	ごはん あつあ ^あ きゃべつと厚揚げの カレー味チャンプル じゃがいものバター焼き えのきのスープ ぎゅうにゅう ^{ゆう} 牛乳 あげごぼうと果物 	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5 牛乳180	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〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 ごぼう30 〈塩〉 果物		米40 油3 じゃがいも45 バター3 片栗粉3 油5	564kcal 22.4g
13日 (水)	ごはん ミートボール ごまあえ トマト ぎゅうにゅう ^{ゆう} 牛乳 レーズン入り蒸しパン	合ミンチ60 牛乳180	ピーマン5 たまねぎ16 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈酢2.5〉 きゃべつ22 はくさい22 三度豆10 にんじん6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ レーズン5 		米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 ごま2 砂糖2 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8	600kcal 23.1g
14日 (木)	ごはん ぶたにく ^や 豚肉のしょうが焼き 酢のもの すまし汁 ^{じる} ぎゅうにゅう ^{ゆう} 牛乳 りんごジャムサンド	豚肉60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 もやし15 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 りんご30		米40 みりん1 油1 砂糖2 みりん1 食パン10枚切り1枚 砂糖2 マーガリン6	552kcal 26.7g
15日 (金)	ごはん さかな 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ ぎゅうにゅう ^{ゆう} 牛乳 しらゆき だんご 白雪団子	魚60 花かつお1 牛乳180 木綿豆腐20 きな粉6	〈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〉 〈塩〉		米40 みりん1 じゃがいも22 油2 砂糖4 片栗粉1.5 砂糖0.5 白玉粉20 砂糖6	592kcal 30.6g
16日 (土)	こ ^は 木の葉うどん 	鶏肉30 うすあげ7 こんぶ1 かつお2 とろろこんぶ1	〈しょうゆ3〉 ほうれん草15 にんじん11 〈しょうゆ7〉 〈塩〉 果物 		うどん130 砂糖3 みりん2	



日	こんだて		つが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	
19 日 (火)	ごはん				米40	591kcal 19.8g
	カレーシチュウ	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 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〉		じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10	
	フルーツサラダ		みかん缶15 きゃべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉 〈塩〉		砂糖2.5 油1	
	牛乳	牛乳180				
	クラッカーサンド		パイン缶10 ジャム3		クラッカー4枚	
20 日 (水)	ごはん				米40	553kcal 21.0g
	マーボー豆腐	豆腐100 合ミンチ15 みそ4	たまねぎ43 にんじん8 グリーンピース5 〈しょうゆ6〉		油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5	
	はりはり漬け	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	
	牛乳	牛乳180				
	わかめおにぎり	干しわかめ0.5	〈しょうゆ1〉		米30 油 みりん1	
21 日 (木)	ごはん				米40	568kcal 19.7g
	かいじゅう揚げ	とりミンチ20	たまねぎ33 にんじん11 三度豆6 〈塩・こしょう〉		小麦粉12 油5	
	ひじきのサラダ	ひじき2	きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉		砂糖3 油0.5	
	みそ汁	かつお2 みそ8	ねぎ3		ふ3	
	牛乳	牛乳180				
	かぼちゃパン		かぼちゃ20 〈塩〉		小麦粉20 〈BP1.5〉 砂糖8	
22 日 (金)	ごはん				米40	662kcal 25.5g
	魚の南蛮漬け	魚60	〈酢6〉 〈しょうゆ3〉		片栗粉5 油3 砂糖3	
	なすとピーマンのなべしぎ	みそ5	なす33 ピーマン11 にんじん6		油3 砂糖1 みりん1	
	小松菜スープ		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	
	牛乳	牛乳180				
	豆腐スコーン	絹ごし豆腐15 豆腐5	ジャム5		小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	
25 日 (月)	ごはん				米40	487kcal 28.1g
	鶏肉のみそ照り焼き	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉		みりん5 砂糖2 油1	
	きゃべつとツナのサラダ	ツナ10	きゅうり22 きゃべつ22 コーン3 〈酢2〉 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉		砂糖 油	
	オニオンスープ		たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉			
	牛乳	牛乳180				
	にんじんジャムクラッカー		にんじん10 りんご3 〈塩〉		クラッカー4枚 砂糖1.5	
26 日 (火)	ごはん				米40	608kcal 26.9g
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉40	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〉		油3 砂糖2	
	じゃこまめ	大豆15 じゃこ2	〈酒2〉 〈しょうゆ2〉		砂糖2 みりん1	
	すまし汁	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	しめじ13 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		みりん1	
	牛乳	牛乳180				
	おいもサンド				ホットケーキミックス30 油2 さつまいも18 砂糖1	
27 日 (水)	ごはん				米40	603kcal 23.5g
	鶏つくねの甘辛煮	鶏ミンチ60	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉		片栗粉4 みりん6 砂糖4	
	春雨サラダ		にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 〈酢2〉 〈塩〉		春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4	
	トマト		トマト1/6こ			
	牛乳	牛乳180				
	きな粉かるかん	きな粉5			上新粉18 〈BP1〉 砂糖10 長いも15	



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	
28 日 (水)	ごはん			米40	512kcal 27.9g
	焼き魚 <small>さかな</small>	魚60	〈塩〉		
	ごまあえ		小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	
	みそ汁 <small>しる</small>	かつお2 みそ8	かぼちゃ22 ねぎ3		
29 日 (木)	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			604kcal 26.2g
	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	
	味しみ肉豆腐 <small>にくどうふ</small>	牛肉50 みそ5 木綿豆腐80	きゃべつ25 白ねぎ20 〈しょうゆ4〉 〈酒2〉	油3 砂糖4 ごま油1	
30 日 (金)	わかめサラダ <small>わかめ</small>	干しわかめ1.5	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	26.2g
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト20	みかん缶20 メロン40 もも缶20	砂糖3	
	厚揚げ <small>あつあげ</small> とにらのマーボー丼 <small>どん</small>	豚ミンチ20 厚揚げ60 みそ1.5	にら5 にんじん8 たまねぎ20 土しょうが1 〈酒0.5〉 〈鶏スープの素0.7〉 〈しょうゆ2.5〉	米50 油1 砂糖1 片栗粉1	
	果物	果物			

お月見を楽しみましょう♪

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月中旬)を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から一番きれいな月として眺めてきました。今年のお月見は9月29日です。



お彼岸について



お彼岸の期間は3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後3日間を合わせた7日間をいいます・それぞれの初日を「彼岸入り」、終日を「彼岸明け」、春分の日、秋分の日を「中日」といいます。

お彼岸の食べ物は「牡丹餅」「おはぎ」ですが、春のお彼岸の頃には牡丹の花が咲き、秋のお彼岸の頃には萩の花が咲くことに由来しています。

- ・咀嚼やくを促す献立には「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	554kcal
平均たんぱく質量	24.5g