



## 4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	身体の調子を整えるもの	カや体温となるもの	
3日 (月)	ごはん とりにく 鶏肉のノルウェー風 きゃべつとしめじのバターソテー すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカーサンド	鶏肉80 豆腐20 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 パイン缶10 ジャム3		米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5 バター1.5 みりん1 クラッカー4枚	579kcal 27.2g
4日 (火)	ごはん ふたにく 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト	豚肉60 ツナ缶15 干しわかめ0.6 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 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉〈塩〉 もやし15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉 〈塩〉 		米40 みりん1 油1 砂糖1 油1 じゃがいも77 油3	516kcal 26.3g
5日 (水)	ごはん あじ にく どうふ 味噌肉豆腐 ほうれん草とコーンのあえもの ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	牛肉50 木綿豆腐80 みそ5 牛乳180	きゃべつ25 白ねぎ20 〈しょうゆ4〉〈酒2〉 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〉		米40 油3 砂糖4 ごま油1 砂糖1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	665kcal 27.0g
6日 (木)	ごはん や ぎかな 焼き魚 ごまあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんジャムサンド	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	〈塩〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 ねぎ2 にんじん13 りんご13 〈塩〉		米40 ごま2 砂糖2 食パン10枚切り1枚 砂糖3 マーガリン3	512kcal 29.2g
7日 (金)	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 マーブルケーキ	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 ホットケーキミックス24 〈ココアパウダー0.6〉 砂糖4	619kcal 20.6g
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	〈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	
10日 (月)	ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き じゃがいもと野菜のソテー わかたけじる 若竹汁 ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロケーキ	鶏肉80 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈しょうゆ5〉〈酒1〉 きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 〈塩0.3〉〈こしょう〉 ゆでたけのこ10 〈しょうゆ3〉〈塩〉 かぼちゃ3		米40 みりん3 砂糖2 油1 じゃがいも40 油1 みりん1 ホットケーキミックス25 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	555kcal 29.5g





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	
11 日 (火)	ごはん				米40	561kcal 26.8g
	魚のコーン揚げ	魚60		クリームコーン8	小麦粉10 油5	
	ひじきのサラダ	ひじき2		にんじん6 きゅうり25 トマト25 (しょうゆ1.5) (酢3) (塩)	砂糖3 油0.5	
	中華風スープ			はくさい32 にんじん6 もやし10 ねぎ3 (鶏スープの素1) (しょうゆ1)	ごま油	
12 日 (水)	牛乳	牛乳180				529kcal 20.3g
	マカロニのあべかわ	きな粉10		りんご24 (塩)	マカロニ8 砂糖10	
	ごはん				米40	
	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 グリンピース5 (しょうゆ6)	油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5	
13 日 (木)	しろなのかつお和え	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	
	牛乳	牛乳180				
	さつまいもきんとん			りんご18 (塩)	さつまいも55 砂糖7	
	おたのしみの日					
14 日 (金)	プリンと果物	牛乳25		果物	プリンミックス20	617kcal 26.2g
	牛乳	牛乳180				
	ごはん				米40	
	ハンバーグ	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)	パン粉5 油	
15 日 (土)	酢みそあえ	ツナ缶10 みそ3		にんじん6 テンゲン菜33 きゃべつ25 (酢1.5)	砂糖3	617kcal 26.2g
	じゃがいもスープ	じゃがいも22 牛乳50		たまねぎ16 パセリ0.5 (鶏スープの素1) (塩)		
	牛乳	牛乳180				
	焼おにぎり			(しょうゆ3)	米30	
17 日 (月)	牛井	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	663kcal 26.0g
	果物			果物		
	ごはん				米40	
	牛肉の甘辛煮	牛肉60		(酒0.5) たまねぎ45 土しょうが1 (しょうゆ3)	油2 砂糖3 みりん3	
18 日 (火)	三色なます			大根44 にんじん6 きゅうり11 (酢2) (塩)	ごま2 砂糖2	509kcal 26.8g
	みそ汁	かつお2 みそ8		きゃべつ22 しめじ5 ねぎ2		
	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	
18 日 (火)	ごはん				米40	509kcal 26.8g
	厚揚げと小羊の煮付け	サイコロ揚げ1こ 30 かつお1	鶏肉	三度豆11 にんじん21 こんにやく20 (しょうゆ6)	小芋2こ 油1 砂糖6 みりん1	
	わかめとコーンの和風炒め	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	
	牛乳	牛乳180				
お好み焼き	豚肉15 花かつお2			きゃべつ33 ねぎ3 (ソース5)	小麦粉10 やまいも5 天かす3 油	



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			米40	653kcal 21.9g
	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〉 パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 〈酢3〉 〈塩〉	じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10	
	フルーツサラダ			砂糖2.5 油1	
	牛乳	牛乳180			
	きな粉サンド	きな粉2		食パン10枚切り1枚 マーガリン6 砂糖2	
20 日 (木)	ごはん			米40	528kcal 27.7g
	さわらのみそ照り焼き	さわら60 みそ3	〈酒0.5〉	みりん2	
	千切りの煮付け	うすあげ2 かつお1	千切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉	みりん1 砂糖3	
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	みりん1	
	牛乳	牛乳180			
	菜飯おにぎり	花かつお0.5	小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉	米30 みりん0.5 ごま油	
21 日 (金)	ごはん			米40	575kcal 22.1g
	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	
	ごまドレッシングサラダ		きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉 〈酢1.5〉	ごま2 砂糖1.5 ごま油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			
	スイートポテト	牛乳8		さつまいも60 バター2 砂糖6	
22 日 (土)	味噌ラーメン	豚肉20 みそ8	きゃべつ20 たまねぎ10 にんじん11 なら5 もやし10 コーン5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉	中華そば120 油1	
	果物		果物		
24 日 (月)	ごはん			米40	612kcal 25.9g
	ジャージャン豆腐	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	たけのこ12 にんじん10 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	油1 砂糖1	
	じゃこのマリネ風	かえりちりめん7	〈酢3〉	ごま1.5 みりん2	
	牛乳	牛乳180			
	にんじんクッキー		にんじん5	小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
25 日 (火)	ごはん			米40	606kcal 31.2g
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉80	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉	砂糖1.5 油	
	あげ入りあえもの	うすあげ3	ほうれん草25 にんじん6 はくさい35 〈しょうゆ2〉	砂糖2	
	みそ汁	かつお2 みそ8	大根22 ねぎ3		
	牛乳	牛乳180			
	シュガーラスク			フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	
26 日 (水)	ごはん			米40	620kcal 24.5g
	肉じゃが	牛肉30	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〉	じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3	
	ブロッコリーのかつおあえ	花かつお1	ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉	砂糖0.5	
	牛乳	牛乳180			
	おはぎ	きな粉7	〈塩〉	米15 もち米15 砂糖4	



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	豚肉60	〈塩・こしょう〉〈とんかつソース1〉〈ケチャップ5〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉〈塩〉	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	609kcal  26.1g
	とんかつ				
	中華風サラダ	干しわかめ1	ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉		
	わかめスープ	牛乳180	〈しょうゆ3〉		
28 日 (金)	ごはん	魚60	〈塩〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 砂糖2 みりん1	478kcal  26.5g
	焼き魚				
	酢のもの	こんぶ1 かつお2			
	すまし汁	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〉	
牛乳			小麦粉20 ごま油5		
チヂミ					



## お花見の由来



お花見は平安時代から、春の農業行事に先立って行われていた豊作を願う行事だったそうです。桜は春になって山からおりてきた田の神様が宿る木とされていたため、桜の咲き方でその年の収穫を占ったり、桜の開花期に種もみをまく準備をしていたそうです。豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理やお酒でもてなし、一緒にいただくことが本来のお花見の意味だそうです。

- ・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、すまし汁とうどん等にはうす口しょうゆ、その他は濃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	563kcal
平均たんぱく質量	25.1g