



## 5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	
1日 (月)	ごはん 高野の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物 牛乳 みたらし団子	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30 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〉 ほうれん草30 きゃべつ20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉 牛乳180	〈しょうゆ4〉 	米40 油3 砂糖2 みりん1 砂糖1 白玉粉25 みりん2 砂糖7 片栗粉2	602kcal 28.5g
2日 (火)	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め 酢のもの すまし汁 牛乳 チーズクッキー	豚肉60 みそ4 干しわかめ1 こんぶ1 かつお2 牛乳180 粉チーズ5	〈酒1〉〈しょうゆ1〉ねぎ4 きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉〈塩〉 しめじ15 みつば3 〈しょうゆ3〉〈塩〉		米40 油1 砂糖3 みりん1.5 砂糖2 みりん1 小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	563cal 28.6g
6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〉 にんじん8 ほうれん草15 ねぎ4 〈しょうゆ7〉〈塩〉 果物		うどん130 砂糖3 みりん2	
8日 (月)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りポイル オニオンスープ 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	牛肉60 みそ1.5 牛乳180 ヨーグルト40 粉寒天0.5	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〉〈酢2〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉		米40 みりん3 ごま油1 油1 砂糖2 砂糖12	530kcal 21.6g
9日 (火)	ごはん ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ すまし汁 牛乳 肉みそおにぎり	ツナ缶22 豆腐40 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180 鶏ミンチ10 みそ5	たまねぎ25 にんじん11 干しいたけ1 土しょうが1 〈しょうゆ2〉〈ケチャップ3〉〈とんかつソース2〉 小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉 もやし15 〈しょうゆ3〉〈塩〉 ねぎ2 〈酒〉〈しょうゆ〉		米40 パン粉3.5 油 ごま2 砂糖2 みりん1 米30 油 みりん2	545kcal 23.3g
10日 (水)	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〉 みかん缶15 きゃべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈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 〈ココアパウダー1〉 マーガリン3	661kcal 20.5g
11日 (木)	ごはん 魚の照り焼き あげともやしのごま酢 みそ汁 牛乳 シュガーラスク	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	〈しょうゆ3〉 もやし30 ピーマン11 〈しょうゆ2〉〈酢2〉〈塩〉 たまねぎ22 しめじ5 ねぎ2		米40 みりん1 油1 ごま2 フランスパン3枚 マーガリン10 グラニュー糖10	619kcal 28.3g



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	
12 日 (金)	ごはん にくだんご ごもく に 肉団子の五目煮	合ミンチ50	土しょうが1 〈酒1〉 〈塩・こしょう〉 たまねぎ44 にんじん16 干しいたけ2 チンゲン菜40 〈しょうゆ6〉		米40 片栗粉1.5 砂糖3 片栗粉1.5	588kcal  21.3g
	アスパラのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳 だいがくも 大学芋	花かつお1 牛乳180	アスパラ30 きゃべつ20 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉  〈しょうゆ〉		砂糖0.5  さつまいも55 油5 砂糖10	
13 日 (土)	や 焼きうどん  くだもの 果物	豚肉30 花かつお1	にんじん16 きゃべつ35 たまねぎ22 ねぎ6 〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース10〉 〈ウスターソース2〉  果物		うどん130 油3	
15 日 (月)	ごはん あつあ やさい に 厚揚げと野菜のうま煮	豚肉20 厚揚げ40 高野豆腐5 煮こんぶ2 かつお1	〈酒0.5〉 にんじん16 ピーマン6 ごぼう19 〈しょうゆ6〉		米40 じゃがいも55 油1 砂糖5 みりん2	602kcal  28.4g
	ししゃも トマト ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	ししゃも1匹 花かつお0.5	トマト1/6  小松菜10 しょうゆ0.5 〈塩〉		米30 みりん0.5 ごま油	
16 日 (火)	ごはん うめぼしに さばの梅干煮	さば60	梅干4 〈酒1〉 〈しょうゆ8〉 チンゲン菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉		米40 砂糖3 みりん5 ごま2 砂糖2	539kcal  28.7g
	ごまあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの プリンと果物	かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳25	大根22 ねぎ3  果物		プリンミックス20	
17 日 (水)	ごはん ぶたにく こまつな いた もの 豚肉と小松菜の炒め物	豚肉40	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 〈しょうゆ4〉		米40 油3 砂糖1 みりん2	662kcal  25.6g
	さつまいものバター焼き わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 ツナサンド	干しわかめ1 牛乳180 ツナ缶20	さつまいも45 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉  きゃべつ15		バター3  食パン10枚切り1枚 マヨネーズ3 マーガリン6	
18 日 (木)	おたのしみの日					
	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉の蒸しパン	牛乳180 甘納豆6			米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	
19 日 (金)	ごはん かぼちゃコロッセ	牛ミンチ20	かぼちゃ55 たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 〈塩・こしょう〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉		米40 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖2	564kcal  21.7g
	すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 まめ しお そら豆の塩ゆでとクラッカーと果物	こんぶ1 かつお2 牛乳180	えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉  そら豆30 〈塩〉 果物		みりん1  クラッカー2枚	



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	カや体温となるもの	
20 日 (土)	ぶたどん 豚丼 	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  果物 	米50 油2 砂糖3 みりん1.5	
22 日 (月)	ごはん や 焼き魚 きんぴら みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロケーキ 	魚60  うすあげ3 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	〈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〉 たまねぎ11  かぼちゃ3 コーンスターチ1 	米40  砂糖2 油1  ホットケーキミックス25 砂糖3 マーガリン3 バニラエッセンス	545kcal 26.7g
23 日 (火)	ごはん ぶたにく 豚肉のりんごソース煮 きゃべつとしめじのバターソテー トマト ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きおにぎり	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44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 トマト1/6  〈しょうゆ3〉 	米40  バター1.5  米30	531kcal 22.6g
24 日 (水)	ごはん だいず 大豆カレー きゅうりの中華風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	豚ミンチ40 大豆10  牛乳180 ヨーグルト20	にんじん16 たまねぎ50 ピーマン6 コーン10 〈塩・こしょう〉〈カレー粉0.6〉〈ケチャップ2〉 〈ウスターソース1〉〈しょうゆ1〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉〈酢2.5〉 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 油2 みりん1 砂糖1 小麦粉10 黒ごま1 砂糖2 ごま油1	564kcal 23.0g
25 日 (木)	ごはん とりにく 鶏肉のみそ照り焼き じゃがいもソテー すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 りんごジャムクラッカー	鶏肉80 みそ5  こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酒1.5〉 きゃべつ35 にんじん6 ピーマン3 〈しょうゆ0.5〉 〈塩・こしょう〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉  りんご15	米40 みりん5 砂糖2 油1 じゃがいも33 油1 ふ3 みりん1  クラッカー4枚 砂糖1	503kcal 29.2g
26 日 (金)	ごはん オムレツ ひじきとツナの炒め物 こまつな 小松菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー	卵65 合ミンチ20 ツナ缶8 ひじき3 牛乳180 粉寒天0.4	たまねぎ33 ピーマン6 〈塩・こしょう〉〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1〉 にんじん6 三度豆6 〈しょうゆ2〉 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〉 みかん缶24 	米40 油2 油1 砂糖3 油0.5 砂糖10	540kcal 22.7g
27 日 (土)	ぶたにく 豚肉とレタスのパスタ  くだもの 果物 	豚肉20	たまねぎ30 にんじん5 レタス30 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉〈鶏スープの素0.5〉  果物	スパゲティ50 油1 みりん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	力や体温となるもの	
29日 (月)	ごはん 魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 牛乳 ビスケット	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	〈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〉 大根22 ねぎ3	米40 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	625kcal 25.3g
30日 (火)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 にんじんケーキ	鶏肉70 花かつお1 牛乳180	にんにく1 たまねぎ33 赤パプリカ5 トマト缶50 〈しょうゆ2〉〈鶏スープの素0.5〉 〈塩・こしょう〉パセリ1 ブロッコリー55 〈塩〉〈しょうゆ1.2〉 にんじん8	米40 油1 じゃがいも44 砂糖2 砂糖0.5 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	541kcal 29.3g
31日 (水)	ごはん 中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 果物 牛乳 きな粉サンド	豚肉20 高野豆腐5 かえりちりめん7 牛乳180 きな粉2	〈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 砂糖0.5 ごま油1 ごま1.5 みりん2 食パン10枚切り1枚 マーガリン6 砂糖2	554kcal 25.0g

◆端午の節句◆

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏もちを食べますね。  
こいのぼりには、人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しいという願いが込められています。



◆端午の節句に関する食べ物◆

◆ちまき◆



ちまきは、昔5月5日に、川に身を投げた中国の詩人、屈原（くつげん）の霊を慰めるため、命日に竹筒に米を入れて川に流したのが始まりと言われています。ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、無病息災の憂いを除

◆柏もち◆

柏もちは、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。



- ・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	557kcal
平均たんぱく質量	24.6g