



## 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		力や体温となるもの
1日 (金)	ごはん 高野の卵とじ	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30	〈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〉	チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉	米40 油 砂糖2 みりん1	540kcal 28.5g
	あえもの 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	牛乳200 ヨーグルト40 粉寒天0.5	果物	砂糖12		
2日 (土)	きつねうどん	ずしあげ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〉		うどん130 砂糖3 みりん2	 果物
	果物		果物			
7日 (木)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りポイル オニオンスープ	牛肉60 みそ1.5	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〉 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	600kcal 21.3g
	牛乳 大学芋	牛乳200	〈しょうゆ〉		さつまいも55 油5 砂糖10	
8日 (金)	ごはん 大豆カレー きゅうりの中華風サラダ	豚ミンチ40 大豆10	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〉	米40 みりん1 油 砂糖1 小麦粉10	615kcal 24.2g
	牛乳 ココアケーキ	牛乳200			黒ごま1 砂糖2 ごま油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	
9日 (土)	豚丼 すまし汁 果物	豚肉50 みそ4 こんぶ1 かつお2	〈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 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	果物	米50 油 砂糖3 みりん1.5 ふ3 みりん1	 
	果物		果物			
11日 (月)	ごはん タンドリーチキン 三色ソテー まいたけときゃべつのスープ	鶏肉80 プレーンヨーグルト20	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〉 ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		米40 油 油 みりん1.5 砂糖1 油	521kcal 28.8g
	牛乳 プリンと果物	牛乳200 牛乳25	果物	プリンミックス20		
12日 (火)	おたのしみの日					 
	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳200	甘納豆6	米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油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	
13日 (水)	ごはん さばの梅干煮  ごまあえ みそ汁 牛乳 りんごジャムクラッカー	さば60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳200	梅干4 〈酒1〉 〈しょうゆ8〉 きゃべつ22 はくさい22 三度豆10 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3		米40 砂糖3 みりん5 ごま2 砂糖2 ふ1 クラッカー4枚 砂糖1	550kcal 28.1g
14日 (木)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮  ししゃも 果物 牛乳 菜飯おにぎり	豚肉20 厚揚げ40 高野豆腐5 煮こんぶ2 かつお1 ししゃも1匹 牛乳200 花かつお0.5	〈酒0.5〉 にんじん12 ピーマン6 ごぼう19 〈しょうゆ6〉 果物 小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉		米40 じゃがいも45 油 砂糖5 みりん2 米30 みりん0.5 ごま油	615kcal 29.0g
15日 (金)	ごはん かぼちゃコロッケ 酢のもの トマト 牛乳 そら豆の塩ゆでと クラッカーと果物 	牛ミンチ20 牛乳200	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 〈塩〉 酢2 トマト1/6こ そら豆30 〈塩〉 果物		米40 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖2 クラッカー2枚	557kcal 20.5g
16日 (土)	豚肉とレタスのパスタ コーン入りスープ 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〉 コーン10 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 果物		スパゲティ50 油 みりん1	
18日 (月)	ごはん カレーシチュー  フルーツサラダ 牛乳 きな粉かるかん	牛肉40 牛乳200 きな粉5	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〉 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 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1 上新粉18 〈BP1〉 砂糖10 長いも15	656kcal 22.6g
19日 (火)	ごはん 焼き魚  はりはり漬け  みそ汁 牛乳 コロコロケーキ 	魚60 細切り昆布1 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳200	〈塩〉 干切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉 たまねぎ11 ねぎ3		米40 砂糖2 みりん3 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	532kcal 28.4g
20日 (水)	ごはん 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 牛乳 ビスケット	豚肉60 みそ1.5 牛乳200	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こ		米40 バター1.5 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	583kcal 23.3g



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	
21 日 (木)	ごはん ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ もやしのスープ	ツナ缶22 豆腐40	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 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 パン粉3.5 油 ごま2 砂糖2	569kcal 24.2g
	ぎゅうにゅう 牛乳 ホットドッグ	牛乳200 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 油 みりん1 バター2	
22 日 (金)	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き じゃがいもと野菜のソテー すまし汁	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉 きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 〈塩0.3〉 〈こしょう〉 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 みりん5 砂糖2 油 じゃがいも40 油 ふ3 みりん1	491kcal 28.7g
	ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー	牛乳200 粉寒天0.4	みかん缶24	砂糖10	
23 日 (土)	ごはん 焼きそば わかめスープ くだもの 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〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉 果物	中華そば120 油	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200			
25 日 (月)	ごはん オムレツ ひじきとツナの炒め物 えのきのスープ	卵65 合ミンチ20 ツナ缶8 ひじき3	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〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 油 油 砂糖3	588kcal 28.0g
	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳200 きな粉10	りんご24 〈塩〉	マカロニ8 砂糖10	
26 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	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〉	米40 油 じゃがいも44 砂糖2 砂糖0.5	544kcal 30.0g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200	にんじん8	小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	
27 日 (水)	ごはん 魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	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〉 ねぎ3	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	573kcal 26.8g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200	ブルーベリージャム3 みかん缶20 メロン40 もも缶20		
28 日 (木)	ごはん 牛肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き そうめんのすまし汁 牛乳 ピザトースト	牛肉40	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 (しょうゆ4) かぼちゃ45 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 油 砂糖1 みりん2 バター3 そうめん10 みりん1	608kcal 27.4g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200	たまねぎ15 ピーマン5 〈ケチャップ5〉	食パン8枚切り1/2枚 油	



日	こんだて		つがついているざいりょう		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 (金)	ごはん <small>ちゅうかふう いた に</small> 中華風炒め煮 <small>くだもの</small> じゃこのマリネ風  果物	豚肉20 高野豆腐5 かえりちりめん7	〈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 ごま1.5 みりん2	543kcal 25.9g
	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 うめツナおにぎり	牛乳200 ツナ缶8 みそ3	梅干し4	米30 油	
30日 (土)	<small>や</small> 焼きとり丼 <small>じる</small> すまし汁 <small>くだもの</small> 果物	鶏肉60 みそ1 干しわかめ1 こんぶ1 かつお2	〈しょうゆ3〉 〈酒1〉 たまねぎ20 きゃべつ30 にんじん4 ねぎ3 〈塩・こしょう〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 果物	米50 油 みりん1 砂糖3 油 みりん1	

◆端午の節句◆

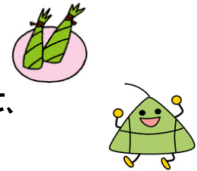
5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏もちを食べますね。  
こいのぼりには、人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しいという願いが込められています。



◆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くという意味があります。



◆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。
- ・苦手としている献立には「トライ」マークをつけて、チャレンジしてい
- ・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、献立が入れかわることがあり
- ・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
- ・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、東大阪市保育施設課のホームページに掲載しています★

HP

東大阪市 保育施設課 献立表

検索



平均エネルギー量	564kcal
平均たんぱく質量	25.9g