



6月献立表



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	ごはん 焼き魚 きんぴら みそ汁 牛乳 ふわふわケーキ	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳200 卵14 牛乳20	(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) かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3	米40 砂糖2 油	552kcal 30.4g
2日	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ 牛乳 黒糖蒸しパン	牛肉40 牛乳200	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)	米40 じゃがいも50 油 砂糖1 小麦粉10 砂糖2 油2	619kcal 21.1g
3日	ごはん 炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒め 果物 牛乳 五平もち	豆腐80 鶏ミンチ20 干しわかめ3 花かつお2 牛乳200 みそ3	にんじん13 チンゲン菜20 干しいたけ1 たまねぎ21 (しょうゆ5) コーン6 (しょうゆ2) 果物	米40 油 砂糖3 油 みりん1 砂糖1	546kcal 22.5g
4日	おたのしみの日 牛乳 チヂミ	牛乳200	にら5 にんじん5 たまねぎ5 (しょうゆ) (塩・こしょう)	米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油	
5日	豚肉のねぎ味噌炒め 中華風サラダ すまし汁 牛乳 チーズクッキー	豚肉60 みそ4 こんぶ1 かつお2 牛乳200 粉チーズ5	(酒1) (しょうゆ1) ねぎ4 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 (酢4) (塩) しめじ15 三つ葉3 (しょうゆ3) (塩)	小麦粉20 ごま油5	
6日	きのこ豚肉の スパゲティ コーン入スープ 果物	豚肉20	たまねぎ44 しめじ10 にんじん11 ピーマン6 (しょうゆ2) (鶏スープの素0.5) (塩・こしょう) コーン10 パセリ0.5 (鶏スープの素1) (塩・こしょう) 果物	米40 油 砂糖3 みりん1.5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 みりん1	641kcal 29.2g
8日	ごはん 洋風マーボー豆腐 アスパラのかつおあえ 牛乳 牛肉とまいたけのおにぎり	木綿豆腐80 豚ミンチ25 花かつお1 牛乳200 牛肉15	たまねぎ50 にんじん11 パセリ1 にんにく (塩・こしょう) りんご1/10こ (鶏スープの素1) (ケチャップ6) (とんかつソース1) (しょうゆ2) アスパラ30 きゃべつ20 (塩) (しょうゆ1.2) まいたけ5 ねぎ2 (酒2.5) (しょうゆ5)	米40 油 砂糖1 片栗粉5 砂糖0.5	618kcal 25.4g

☆6月は食育月間です☆
園の食事では、6月に食育メニューとして、
河内の郷土料理である『生節の押し寿司』と
『じゃこまめ』を提供します。お楽しみに♪





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	ごはん 肉コロッケ 大根サラダ トマト 牛乳 りんごケーキ	牛ミンチ20	たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 大根30 にんじん6 きゅうり15 レーズン2 〈酢2〉 〈塩〉 トマト1/6こ		米40 じゃがいも55 砂糖2 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖1 油1	627kcal 18.0g
10日	ごはん 鶏肉のノルウェー風 ツナサラダ わかめスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉80 ツナ15 干しわかめ1 牛乳200 ヨーグルト20	〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ4〉 〈ウスターソース2.5〉 きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉 〈塩〉 小松菜10 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉		米40 片栗粉6 油 砂糖1.5 砂糖1 油1	539kcal 29.5g
11日	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ そうめんのすまし汁 牛乳 クリームパン	豚肉40 大豆15 じゃこ2 こんぶ1 かつお2 牛乳200	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〉 〈酒2〉 〈しょうゆ2〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		米40 油 砂糖2 砂糖2 みりん1 そうめん10 みりん1	602kcal 30.6g
12日	ごはん 魚の照り焼き きゃべつのソテー みそ汁 牛乳 わらびもち	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳200 きな粉6	〈しょうゆ3〉 きゃべつ47 にんじん6 しめじ7 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉 なす20 ねぎ3		米40 みりん1 油 油 バター1	527kcal 27.7g
13日	焼き肉丼 すまし汁 果物	牛肉60 みそ3 こんぶ1 かつお2 	にんじん16 たまねぎ50 にら5 にんにく0.3 〈しょうゆ3〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 果物		米50 みりん3 砂糖3 ごま油2 油 ふ3 みりん1	
15日	ごはん タンドリーチキン ごまあえ えのきのスープ 牛乳 にんじんジャムクラッカー	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 牛乳200	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〉 きゃべつ44 にんじん6 三度豆10 〈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 ごま2 砂糖2	470kcal 28.1g
16日	ごはん 牛肉の甘辛煮 コロコロサラダ すまし汁 牛乳 とうもろこし	牛肉60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳200	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 にんじん22 きゅうり15 〈酢1.5〉 〈塩・こしょう〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		米40 油 砂糖3 みりん3 じゃがいも44 砂糖1 マヨネーズ5 みりん1	591kcal 26.0g



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	
17日	ごはん 酢豚風	豚肉50	〈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〉	米40 油 砂糖1.5 片栗粉3	630kcal 27.5g
	かぼちやのバター焼き 果物		かぼちや45 果物	バター3	
水	牛乳	牛乳200			27.5g
	カレーホットドッグ	ツナ15	きやべつ33 〈カレー粉〉 〈塩・こしょう〉	バターロール1こ	
18日	ごはん 大豆入り炒りどり	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1	〈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〉	米40 じゃがいも50 油 砂糖2 みりん2	557kcal 25.3g
	ひじきの三杯酢	ひじき2	にんじん6 きゅうり20 コーン6 〈酢2〉 〈しょうゆ1.5〉	砂糖2	
木	牛乳	牛乳200			25.3g
	マーブルケーキ			ホットケーキミックス24 〈ココアパウダー0.6〉 砂糖4	
19日	ごはん 魚の南蛮漬け	魚60	〈酢6〉 〈しょうゆ3〉	米40 片栗粉5 油 砂糖3	609kcal 27.1g
	ほうれん草のあえもの みそ汁	かつお2 みそ8	ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3	砂糖2 ふ3	
金	牛乳	牛乳200			27.1g
	あげごぼうと果物		ごぼう30 〈しょうゆ1〉 果物	片栗粉3 油5 白ごま1 砂糖1	
20日	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〉	米40 中華そば120 砂糖1 油 砂糖5 ごま油1	609kcal 27.1g
22日	牛肉のみそだれかけ すまし汁	牛肉60 みそ8 豆腐20 こんぶ1 かつお2	きやべつ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〉 えのき15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 すりごま3 砂糖3 みりん4 みりん1	614kcal 26.3g
	トマト 牛乳	牛乳200	トマト1/6こ		
23日	魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ	魚60 花かつお1	〈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〉	米40 みりん1 じゃがいも22 油 砂糖4 片栗粉1.5	652kcal 28.9g
	牛乳	牛乳200	ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉	砂糖0.5	
24日	豚肉の梅干煮 酢のもの	豚肉60 干しわかめ1	たまねぎ33 梅干し1/5こ 〈しょうゆ3〉	米40 みりん3 砂糖1	479kcal 25.9g
	みそ汁	かつお2 みそ8	きやべつ24 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢4〉 大根22 ねぎ3	砂糖4	
水	牛乳	牛乳200			25.9g
	フルーツゼリー	粉寒天0.4	みかん缶15 パイン缶15	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		力や体温となるもの	
25日	ごはん きゃべつと厚揚げの カレー味チャンプル	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5	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〉	米40 油	546kcal	24.1g
（木）	焼きじゃがいも 牛乳	牛乳200	〈塩〉 	じゃがいも45 油		
（木）	ひじきおにぎり	芽ひじき0.6	にんじん3 〈しょうゆ3〉	米30 油 みりん3		
26日	ごはん チキンナゲット風 小松菜のごまあえ	鶏ミンチ60 木綿豆腐35	〈酒3.5〉 〈塩0.1〉 〈ケチャップ6〉 〈鶏スープの素0.5〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ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 片栗粉4 油 ごま2 砂糖2	601kcal	25.7g
（金）	オニオンスープ 牛乳 マフィン	牛乳200 卵10		小麦粉10 無塩バター10 〈BP1〉 グラニュー糖7		
27日	焼きうどん えのきのスープ 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〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 果物	うどん130 油		
29日	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢のもの	豚肉60 じゃこ2	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 きゅうり44 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉	米40 みりん1 油 砂糖2	498kcal	23.9g
（月）	まいたけときゃべつのスープ 牛乳 さつまいものおやき	牛乳200	まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	油 さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油		
30日	ごはん かいじゅう揚げ ほうれん草のナムル	鶏ミンチ20	たまねぎ33 にんじん11 三度豆6 〈塩・こしょう〉 ほうれん草30 もやし30 〈塩〉 〈しょうゆ2〉	米40 小麦粉12 油5 ごま2 ごま油1 砂糖2	573kcal	22.3g
（火）	すまし汁 牛乳 おかかおにぎり	こんぶ1 かつお2 牛乳200 花かつお2	ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈しょうゆ3〉 	ふ3 みりん1 米30		

- ・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 献立表

検索



平均エネルギー量	567kcal
平均たんぱく質量	25.5g