

| 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 豆腐のカレー煮 | 豆腐100 合ミンチ15 | にんじん11 たまねぎ43 干しいたけ1 グリンピース5 〈カレー粉0.2〉〈塩〉〈酒1〉〈しょうゆ5〉 | 米40 油 砂糖2 片栗粉3 | 560kcal |
| (水) | 三色ソテー | | ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 | 油 みりん1.5 砂糖1 | 25.4g |
| (木) | ピザトースト | 牛乳200 ツナ10 ピザ用チーズ10 | 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 | |
| 2日 | ごはん 魚のアップルソース 中華風サラダ トマトスープ | 魚60 | 〈塩・こしょう〉りんご10 〈しょうゆ3〉〈酢3〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉〈塩〉 たまねぎ22 トマト15 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 | 米40 片栗粉5 油 みりん3 砂糖3 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 | 584kcal |
| (金) | 牛乳 ポテトもち | 牛乳200 | 〈しょうゆ3〉 | じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2 | 22.9g |
| 3日 | ごはん 牛肉と小松菜の炒め物 じゃこのマリネ風 みそ汁 牛乳 きな粉クッキー | 牛肉40 かえりちりめん7 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳200 きな粉3 | 小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 〈しょうゆ4〉 〈酢3〉 大根22 ねぎ3 | 米40 油 砂糖1 みりん2 ごま1.5 みりん2 | 649kcal |
| (土) | 木の葉うどん 果物 | 鶏肉30 うすあげ7 とろろこんぶ0.5 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 | 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 | 28.4g |
| 4日 | 木の葉うどん 果物 | 鶏肉30 うすあげ7 とろろこんぶ0.5 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 | |
| 6日 | ごはん ジャージャン豆腐 ごまあえ 牛乳 パンケーキ | 厚揚げ50 豚肉20 みそ3 牛乳200 卵10 | 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 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 パイン缶23 | 米40 油 砂糖1 ごま2 砂糖2 小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7 | 587kcal |
| (月) | パンケーキ | | | | 24.1g |
| 7日 | ごはん 焼き魚 きゃべつとしめじのバターソテー みそ汁 牛乳 焼きおにぎり | 魚60 かつお2 みそ8 牛乳200 | 〈塩〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ2 | 米40 バター1.5 | 506kcal |
| (火) | 焼きおにぎり | | 〈しょうゆ3〉 | 米30 | 28.4g |
| 8日 | ごはん ミートローフ スパゲティサラダ えのきスープ 牛乳 ココアケーキ | 合ミンチ45 豆腐15 牛乳200 | たまねぎ23 にんじん10 コーン6 グリンピース4 〈塩・こしょう〉トマト缶25 〈鶏スープの素0.5〉〈塩・こしょう〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉〈塩〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉 | 米40 片栗粉4 砂糖2 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4 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 | 627kcal |
| (水) | ココアケーキ | | | | 22.9g |



| 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 | |
| 9日 (木) | おたのしみの日 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 | |
| 10日 (金) | ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とごぼうの味噌あえ すまし汁 にんじんケーキ | 鶏肉80 みそ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳200 | 〈しょうゆ5〉〈酒1〉 チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 〈しょうゆ1〉〈酢1〉 はくさい22 三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 にんじん8 | | 米40 みりん3 砂糖2 油 ごま1 砂糖2 みりん1 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8 | 539kcal 29.6g |
| 11日 (土) | 焼きそば コーン入りスープ 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〉 コーン10 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉 果物 | | 中華そば120 油 | |
| 13日 (月) | ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ししゃも すまし汁 プリンと果物 | 豚肉30 みそ5 ししゃも1匹 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳200 牛乳25 | きゃべつ58 にんじん22 たまねぎ22 たけのこ15 干しいたけ1 ピーマン6 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 果物 | | 米40 油 砂糖2 ふ3 みりん1 プリンミックス20 | 590kcal 27.6g |
| 14日 (火) | ごはん 鶏つくねの甘辛煮 春雨の酢のもの みそ汁 トマトジャムクラッカー | 鶏ミンチ60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳200 | ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉〈しょうゆ1〉〈しょうゆ6〉 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉〈塩〉 なす20 ねぎ2 トマト15 レモン汁 パイン缶10 | | 米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 春雨5 砂糖4 クラッカー4枚 砂糖1.5 | 594kcal 29.1g |
| 15日 (水) | ごはん 厚揚げチャンプル オクラのかつおあえ チーズ入り五平もち | 豚肉30 厚揚げ40 花かつお1 牛乳200 ピザ用チーズ5 みそ3 | 〈酒0.5〉 にんじん16 たまねぎ36 小松菜25 もやし20 干しいたけ1 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ3〉 オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 | | 米40 油 みりん2 ごま油1 砂糖0.5 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 油 | 568kcal 26.2g |
| 16日 (木) | ごはん 魚のコーン揚げ もやしのカレーソテー オニオンスープ シュガーラスク | 魚60 牛乳200 | クリームコーン8 もやし30 きゃべつ24 にんじん6 ピーマン6 〈カレー粉〉〈塩・こしょう〉〈しょうゆ1〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 | | 米40 小麦粉10 油5 油 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10 | 613kcal 24.7g |



| 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 | |
| 17日 (金) | ごはん カレーシチュウ  フルーツサラダ 牛乳  とうもろこし  | 牛肉40 | 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〉 パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 〈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 | 580kcal 21.9g |
| 18日 (土) | 五目冷やしうどん | 牛肉30 かつお2 こんぶ0.5  | トマト26 〈しょうゆ1〉 きゅうり20 コーン10 干しいたけ1.5 〈しょうゆ〉 〈しょうゆ7〉 〈塩〉 | 細うどん120 砂糖1 油 砂糖 みりん2 | |
| 21日 (火) | ごはん 鶏肉のさっぱり煮  あえもの みそ汁  牛乳  スイートポテト | 鶏肉80 かつお2 みそ8 牛乳200 牛乳8 | 〈酢5〉 〈しょうゆ5〉 きゃべつ30 にんじん6 アスパラ10 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 しめじ5 ねぎ3  | 米40 砂糖1.5 油 砂糖2 さつまいも60 バター2 砂糖6 | 530kcal 29.4g |
| 22日 (水) | ごはん とんかつ  きゅうりの中華風サラダ  トマト  牛乳  菜飯おにぎり  | 豚肉60 牛乳200 花かつお0.5 | 〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース1〉 〈ケチャップ5〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉 トマト1/6こ  | 米40 小麦粉5 パン粉10 油5 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 米30 みりん0.5 ごま油 | 583kcal 27.8g |
| 23日 (木) | ごはん さわらのみそ照り焼き  せんぎ 干切りの煮付け  すまし汁  牛乳  わらびもち | さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 こんぶ1 かつお2 牛乳200 きな粉6 | 〈酒0.5〉 干切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈塩〉 | 米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 | 525kcal 28.1g |
| 24日 (金) | ごはん ポークビーンズ  わかめとじゃこの炒り煮  牛乳  コロコロケーキ  | 大豆15 豚肉20 干しわかめ2.5 じゃこ4 牛乳200 | ピーマン8 たまねぎ55 にんじん6 〈ケチャップ7〉 〈塩〉 〈しょうゆ1.5〉 〈しょうゆ1〉 かぼちゃ3 | 米40 じゃがいも50 油 砂糖1.5 ごま2 油 みりん1 ホットケーキミックス25 砂糖3 ユースターチ1 マーガリン3 | 584kcal 24.7g |
| 25日 (土) | 焼き肉丼  わかめスープ  果物  | 牛肉60 みそ3 干しわかめ1 | にんじん16 たまねぎ50 にはら5 にんにく0.3 〈しょうゆ3〉 ねぎ3 〈しょうゆ1〉 〈鶏スープの素1〉 果物  | 米50 みりん3 砂糖3 ごま油2 油 | |



| 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 | ごはん | 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> | 米40 油 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 | 568kcal |
| | マーボー豆腐 | | | | |
| 7月 | きゃべつのかつお和え | 花かつお1 | きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 <しょうゆ1.5> | 砂糖0.5 | 21.4g |
| | 牛乳 | 牛乳200 | | ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3 | |
| 28日 | ごはん | 鶏肉75 | <塩・こしょう> 土しょうが1 <しょうゆ3> <酢1.5> にんじん6 きゅうり25 トマト25 <しょうゆ1.5> <酢3> <塩> 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> | 米40 片栗粉6 油 砂糖2 砂糖3 油0.5 | 568kcal |
| | 鶏肉の南蛮漬け | | | | |
| 7月 | ひじきのサラダ | ひじき2 | | 油 | 26.8g |
| | 小松菜スープ | 牛乳200 | | 小麦粉10 <BP1> 無塩バター10 グラニュー糖7 | |
| 29日 | ごはん | 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> | 米40 じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3 | 532kcal |
| | 肉じゃが | | | | |
| 7月 | 酢のもの | 干しわかめ1 | きゅうり40 <酢4> <塩> | 砂糖4 | 21.3g |
| | 牛乳 | 牛乳200 | | 小麦粉20 油 | |
| 30日 | ごはん | 合ミンチ60 | 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25 にんじん6 にら10 コーン7 <しょうゆ1.5> | 米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 砂糖0.7 みりん1 | 564kcal |
| | ミートボール | | | | |
| 7月 | 中華風和え物 | ツナ缶7 | えのき15 ねぎ3 <しょうゆ3> <塩> | みりん1 | 24.8g |
| | すまし汁 | こんぶ1 かつお2 | もも缶20 みかん缶5 | 砂糖10 | |
| 31日 | ごはん | 魚60 | <塩> <しょうゆ2> <ケチャップ5> きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 <しょうゆ1.5> <酢1.5> | 米40 片栗粉5 油 砂糖1 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 | 569kcal |
| | 魚のノルウェー風 | | | | |
| 7月 | ごまドレッシングサラダ | かつお2 みそ8 | ねぎ3 | じゃがいも22 | 29.1g |
| | みそ汁 | 牛乳200 | | 米30 油 みりん2 | |
| 7月 | 牛乳 | 鶏ミンチ10 みそ5 | ねぎ2 <酒> <しょうゆ> | | |
| 7月 | 肉みそおにぎり | | | | |

- ・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、献立が入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 | 561kcal |
| 平均たんぱく質量 | 25.5g |