



8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 (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〉 ほうれん草15 にんじん8 ねぎ4 〈しょうゆ7〉〈塩〉 果物 	うどん130 砂糖3 みりん2	
3 日 (月)	ごはん ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮 ほうれん草のあえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 おはぎ 	牛肉60 かつお2 みそ8 牛乳200 きな粉7	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 しめじ15 ねぎ3 	米40 油 砂糖3 みりん3 砂糖2 米15 もち米15 砂糖7	643kcal 28.5g
4 日 (火)	ごはん すぶたふう 酢豚風 なすのごまあえ  オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものおやき	豚肉50 牛乳200	〈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 〈しょうゆ3〉〈酢3〉 なす40 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〉 果物 	米40 油 砂糖3 片栗粉3 ごま2 砂糖2 じゃがいも35 片栗粉20 砂糖10 〈BP0.5〉油	574kcal 22.3g
5 日 (水)	ごはん ツナと豆腐のつくね焼き わかめサラダ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわケーキ	ツナ22 豆腐40 干しわかめ1.5 牛乳200 卵14 牛乳20	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〉 にんじん5 コーン3 きゅうり16 〈酢3〉〈しょうゆ1.5〉 〈塩・こしょう〉 果物 	米40 パン粉3.5 油 砂糖3 油1 小麦粉20 〈BP0.8〉 砂糖6 油 バター3	576kcal 21.4g
6 日 (木)	ごはん さかな たつたあ 魚の竜田揚げ はるさめ 春雨サラダ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クリームパン	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳200	〈酒1〉 〈しょうゆ3〉 土しょうが1 にんじん6 きゅうり20 きやべつ23 〈酢2〉〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 かぼちゃ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 ふ3 みりん1 食パン10枚切1枚 コーンスターチ1 砂糖3 マーガリン3	669kcal 27.8g
7 日 (金)	ごはん とりにく に 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんクッキー	鶏肉70 花かつお1 牛乳200 	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 小麦粉20 マーガリン8 砂糖5	582kcal 29.9g
8 日 (土)	ごもく ひ 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	

8月の
目標

☆ 暑さに負けない体力づくりと、食事の工夫をしよう！



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	
10 日 (月)	ごはん とりにく ^て 鶏肉の照り焼き 酢のもの もずくのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 プリンと果物 ^{くだもの}	鶏肉80 もずく15 牛乳200 牛乳25	〈しょうゆ5〉〈酒1〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉 たまねぎ10 にんじん3 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 	米40 みりん3 砂糖2 油 砂糖2 油 プリンミックス20	516kcal 28.0g
12 日 (水)	ごはん にく 肉じゃが オクラのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳 やき 焼おにぎり	牛肉30 花かつお1 牛乳200	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〉 オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 〈しょうゆ3〉	米40 じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 米30	545kcal 20.4g
13 日 (木)	ごはん ふたにく 豚肉のりんごソース煮 チンゲン菜のごまあえ トマト ぎゅうにゅう 牛乳 マーブルケーキ	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〉 チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ 	米40 ごま2 砂糖2 ホットケーキミックス24 〈ココアパウダー0.6〉 砂糖4	548kcal 23.5g
14 日 (金)	ごはん こうや につ 高野の煮付け わかめとツナの炒り煮 ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカージャムサンド	高野豆腐15 鶏肉30 かつお1 干しわかめ2.5 ツナ8 牛乳200	〈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〉 〈しょうゆ1〉 ジャム6	米40 油 砂糖2 みりん1 油 みりん1 クラッカー4枚	499kcal 27.3g
15 日 (土)	イタリアンスパゲティ コーンスープ くだもの 果物	豚肉20 	たまねぎ44 にんじん11 ピーマン6 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ12〉〈ウスターソース3〉 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	
17 日 (月)	ごはん ちゅうかふう いた に 中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 ^{ふう} トマト ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこし ^{かきみ}	豚肉20 高野豆腐5 かえりちりめん7 牛乳200	〈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〉 トマト1/6こ とうもろこし1/4 	米40 乾マロニー5 ごま油 砂糖0.5 ごま1.5 みりん2	470kcal 24.9g
18 日 (火)	ごはん ふたにく 豚肉のねぎ味噌炒め こまつな 小松菜のあえもの すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー ^{みそ いた}	豚肉60 みそ4 こんぶ1 かつお2 干しわかめ0.6 牛乳200 粉寒天0.4	〈酒1〉〈しょうゆ1〉 ねぎ4 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 みかん缶24	米40 砂糖3 みりん1.5 油 砂糖2 みりん1 砂糖10	490kcal 25.7g



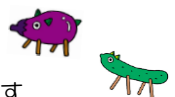
日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
		血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
19 日 (水)	おたのしみの日 				
	ぎゅうにゅう 牛乳 バター入り蒸しパン	牛乳200		小麦粉20〈BP1〉 砂糖8 バター5	
20 日 (木)	ごはん 焼き魚 れんこんのカレー炒め みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもきんとん	魚60 豚肉10 かつお2 みそ8 牛乳200	〈塩〉 れんこん25 コーン10 ピーマン3〈カレー粉〉 〈しょうゆ1〉 かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3 	米40 油 さつまいも55 砂糖7	530kcal 29.2g
21 日 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢みそあえ えのきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	豚肉60 ツナ10 みそ3 牛乳200	土しょうが2.5〈塩・こしょう〉〈しょうゆ1〉 にんじん6 チンゲン菜33 きゃべつ25〈酢1.5〉 えのき15 ねぎ2〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉	米40 みりん1 油 砂糖3 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	583kcal 26.9g
22 日 (土)	ぶたどん 豚丼 わかめスープ くだもの 果物	豚肉50 みそ4 干しわかめ1	〈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〈鶏スープの素1〉〈しょうゆ1〉 果物 	米50 油 砂糖3 みりん1.5	
24 日 (月)	ごはん カレーシチュウ フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 こくとう む 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 小麦粉20〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	619kcal 21.1g
25 日 (火)	ごはん さかな 魚のノルウェー風 きゃべつのソテー そうめんのすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきおにぎり	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳200 芽ひじき0.6	〈塩〉〈しょうゆ2〉〈ケチャップ5〉 きゃべつ47 にんじん6〈しょうゆ1〉〈塩・こしょう〉 ねぎ3〈しょうゆ3〉〈塩〉 にんじん3〈しょうゆ3〉	米40 片栗粉5 油 砂糖1 油 バター1 そうめん10 みりん1 米30 油 みりん3	582kcal 27.1g
26 日 (水)	ごはん ぶたにく こまつな 豚肉と小松菜の炒め物 焼きじゃがいも みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 シュガーラスク	豚肉40 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳200	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 〈しょうゆ4〉 〈塩〉 たまねぎ22 ねぎ2 	米40 油 砂糖1 みりん2 じゃがいも45 油 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	636kcal 26.0g



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	
27 日 (木)	ごはん 豆腐団子 なすと豚肉のソテー 果物 牛乳 マフィン	豆腐80 ツナ20 豚肉10 牛乳200 卵10	にんじん11 グリンピース5 干しいたけ1 (塩・こしょう) <ケチャップ5> <とんかつソース3> なす50 ピーマン11 <しょうゆ2> 果物	米40 片栗粉5 パン粉8 油5 油 砂糖2 小麦粉10 <BP1> 無塩バター10 グラニュー糖7	680kcal 24.0g
28 日 (金)	ごはん タンドリーチキン 千切りサラダ まいたけときゃべつのスープ 牛乳 わらびもち	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 牛乳200 きな粉6	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) 千切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 (しょうゆ1) <酢2> 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 ごま2 砂糖2 ごま油1 油 わらびもち12 砂糖6	512kcal 28.7g
29 日 (土)	味噌 味噌ラーメン 果物	豚肉20 みそ8	きゃべつ20 たまねぎ10 にんじん11 もやし10 にら5 コーン5 <塩・こしょう> <鶏スープの素1> (しょうゆ4) <塩・こしょう> 果物	中華そば120 油	
31 日 (月)	ごはん 南瓜と厚揚げの煮付け 酢のもの 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	厚揚げ30 鶏肉30 かつお1.5 干しわかめ1 牛乳200 ヨーグルト40 粉寒天0.5	南瓜77 にんじん21 糸こんにゃく20 三度豆10 (しょうゆ10) きゅうり40 <酢4> <塩> 果物	米40 油 砂糖9 砂糖4 砂糖12	568kcal 24.0g

お盆について

お盆はご先祖さまを供養する日です。
お盆の間、ご先祖さまがあゝの世から戻ってきて家族と共にひとときを過ごし、また戻っていくとされています。
ご先祖さまをお迎えするときは13日の夕方に、おがら(麻の茎)を井の字に組んで迎え火をたきます。
そのとき、ご先祖さまが迷わず家に帰ってこれるように、きゅうりで馬を、なすで牛を作って、頭を玄関に向けます。
16日の夕方は、馬と牛の頭を門の方へ向けて送り火をたきます。
心を込めてお墓参りやお供えをして、ご先祖さまへの感謝の気持ちを育てたいですね。



- ・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	549kcal
平均たんぱく質量	24.7g