



9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	ごはん 焼き肉 野菜のせん切りポイル 冬瓜スープ	牛肉60 みそ1.5	にんにく0.3 〈しょうゆ1.5〉 きやべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉 冬瓜40 にんじん4 オクラ3 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 みりん3 ごま油1 油	569kcal 24.4g
火	牛乳 チーズポッキー	牛乳200 粉チーズ5		小麦粉15 白ごま2 マーガリン5	
2日	ごはん さばの磯辺焼き きやべつのかつおあえ みそ汁	さば60 青のり0.07 花かつお1 かつお2 みそ8	〈しょうゆ3〉 〈酒2〉 土しょうが1 きやべつ30 ほうれん草20 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉 ねぎ3	米40 油 片栗粉5 砂糖0.5 ふ3	579kcal 28.6g
水	牛乳 ココアケーキ	牛乳200		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	
3日	おたのしみの日				
木	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	
4日	ごはん マーボー豆腐 はりはり漬け	豆腐100 合ミンチ15 みそ4 細切り昆布1	たまねぎ43 にんじん8 グリンピース5 〈しょうゆ6〉 千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉	米40 油 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 砂糖2 みりん3	610kcal 24.6g
金	牛乳 牛肉とまいたけのおにぎり	牛乳200 牛肉15	まいたけ5 ねぎ2 〈酒2.5〉 〈しょうゆ5〉	米30 油 みりん5 砂糖0.5	
5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〉	中華そば120 砂糖1 油 砂糖5 ごま油1	
土					
7日	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き あえもの オニオンスープ	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉 チンゲン菜40 しめじ15 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 みりん5 砂糖2 油 砂糖2	582kcal 27.6g
月	牛乳 プレーンクッキー	牛乳200		小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
8日	ごはん きやべつと厚揚げの カレー味チャンプル じゃがいものバター焼き みそ汁	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5 かつお2 みそ8	にんじん16 たまねぎ36 きやべつ40 〈カレー粉0.2〉 〈酒1〉 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ3〉 大根22 ねぎ3	米40 油 じゃがいも45 バター3	577kcal 25.3g
火	牛乳 あげごぼうと果物	牛乳200	ごぼう30 〈塩〉 果物	片栗粉3 油5	

9月の
目標

☆旬の食べ物について知ろう！



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	
9 日 (水)	ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 レーズン入り蒸しパン	魚60 花かつお1 牛乳200	〈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8〉 〈ウスターソース1〉 〈しょうゆ0.5〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 レーズン5	米40 みりん1 じゃがいも22 油 砂糖4 片栗粉1.5 砂糖0.5 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8	571kcal 28.2g
10 日 (木)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 酢のもの すまし汁 牛乳 おいもサンド	鶏肉80 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳200	土しょうが1.5 にんにく 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 きやべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 えのき15 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 みりん2 片栗粉13 油5 砂糖2 みりん1 ホットケーキミックス25 砂糖1 さつまいも18 油	600kcal 29.6g
11 日 (金)	ごはん ミートボール ごまあえ トマト 牛乳 白雪団子	合ミンチ60 牛乳200 木綿豆腐20 きな粉6	ピーマン5 たまねぎ16 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈酢2.5〉 きやべつ22 はくさい22 三度豆10 にんじん6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ 〈塩〉	米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 ごま2 砂糖2 白玉粉20 砂糖6	627kcal 26.9g
12 日 (土)	木の葉うどん 果物	鶏肉30 うすあげ7 こんぶ1 かつお2 とろろこんぶ0.5	〈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	
14 日 (月)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ 牛乳 マカロニのあべかわ	牛肉40 牛乳200 きな粉10	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 きやべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉 〈塩〉 りんご24 〈塩〉	米40 じゃがいも50 油 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1 マカロニ8 砂糖10	643kcal 24.0g
15 日 (火)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁 牛乳 さつまいものバター焼き	さば60 みそ5 こんぶ1 かつお2 牛乳200	白ねぎ20 〈酒1〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉 もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 砂糖3 みりん2 砂糖1 みりん1 さつまいも77 油 バター3	593kcal 26.7g
16 日 (水)	ごはん 大豆入り炒りどり 酢のもの 牛乳 チヂミ	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 じゃこ2 牛乳200	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 糸こんにゃく17 〈しょうゆ5〉 きゅうり44 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉 〈塩・こしょう〉	米40 じゃがいも50 油 砂糖2 みりん2 砂糖2 小麦粉20 ごま油5	569kcal 25.7g



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 ぶたにく うめぼしに 豚肉の梅干煮	豚肉60	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	514kcal 29.6g
（	あげ入りごまあえ	うすあげ3	ほうれん草25 にんじん6 はくさい35 〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	
木	みそ汁	豆腐20 かつお2 干しわかめ0.6 みそ8	ねぎ3		
）	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200			
（	クラッカーサンド		パイン缶10 ジャム3	クラッカー4枚	
18日	ごはん とりにく に 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉80	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉	米40 砂糖1.5 油	505kcal 28.2g
（	きゃべつ の いた に きゃべつの炒め煮		きゃべつ60 にんじん6 ピーマン6 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉	油 みりん1	
金	えのきのスープ		えのき15 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		
）	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200			
（	かぼちゃパン		かぼちゃ20 〈塩〉	小麦粉20 〈BP1.5〉 砂糖8	
19日	ちゅうか しる 中華汁そば	豚肉15	ほうれん草15 はくさい32 もやし10 にんじん11 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ7〉	中華そば120 油	
（	くだもの 果物		果物		
土					
）					
24日	ごはん とり あまからに 鶏つくねの甘辛煮	鶏ミンチ80	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4	649kcal 27.7g
（	はるさめ 春雨サラダ		にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 〈酢2〉 〈塩〉		
木	トマト		トマト1/6こ		
）	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200			
（	きな粉かるかん	きな粉5		上新粉18 〈BP1〉 砂糖10 長いも15	
25日	ごはん さかな なんばんづ 魚の南蛮漬	魚60	〈酢6〉 〈しょうゆ3〉	米40 片栗粉5 油 砂糖3	568kcal 25.2g
（	なすとピーマンのなべしぎ	みそ5	なす33 ピーマン11 にんじん6	油 砂糖1 みりん1	
金	こまつな 小松菜スープ		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〉	油	
）	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200			
（	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	あつあ 厚揚げとにらのマーボー丼	豚ミンチ20 厚揚げ60 みそ1.5	にら5 にんじん8 たまねぎ20 土しょうが1 〈酒0.5〉 〈鶏スープの素0.7〉 〈しょうゆ2.5〉	米50 油 砂糖1 片栗粉1	
（	すまし汁	こんぶ1 かつお2	ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	ふ3 みりん1	
土	くだもの 果物		果物		
）					
28日	ごはん あじ にくどうふ 味しみ肉豆腐	牛肉50 木綿豆腐80 みそ5	きゃべつ25 白ねぎ20 〈しょうゆ4〉 〈酒2〉	米40 油 砂糖4 ごま油1	607kcal 26.7g
（	わかめサラダ	干しわかめ1.5	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〉	砂糖3 油1	
月	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳200			
）	にんじんジャムクラッカー		にんじん10 りんご3 〈塩〉	クラッカー4枚 砂糖1.5	



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	
29 日 (火)	ごはん ぶたにく やさい いた もの 豚肉と野菜の炒め物 じゃこめ みそ汁 牛乳 フルーツゼリー	豚肉40 大豆15 じゃこ2 かつお2 みそ8 牛乳200 粉寒天0.4	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〉 かぼちゃ22 ねぎ3 もも缶20 みかん缶5	米40 油 砂糖2 砂糖2 みりん1 砂糖10	540kcal 28.0g
30 日 (水)	ごはん や さかな 焼き魚 ごまあえ すまし汁 牛乳 豆腐スコーン	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳200 絹ごし豆腐15 豆乳5	〈塩〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 ジャム5 	米40 ごま2 砂糖2 みりん1 小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	542kcal 29.0g



お月見を楽しみましょう♪

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月中旬）を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から一番きれいな月として眺めてきました。

今年のお月見は9月25日です。



お彼岸について



お彼岸の期間は3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後3日間を合わせた7日間をいいます。それぞれの初日を、「彼岸入り」、終日を「彼岸明け」、春分の日、秋分の日を「中日」といいます。

お彼岸の食べ物は「牡丹餅」「おはぎ」ですが、春のお彼岸の頃には牡丹の花が咲き、秋のお彼岸の頃には萩の花が咲くことに由来しています。

- ・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](#)[検索](#)

平均エネルギー量	565kcal
平均たんぱく質量	26.2g