



10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 (木)	ごはん すぶたふう 酢豚風 ブロッコリーのかつお和え トマト ぎゅうにゅう 牛乳 シュガーラスク	豚肉50 花かつお1  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〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 トマト1/6こ 	米40 油 砂糖3 片栗粉3 砂糖0.5 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	638kcal 27.4g
2日 (金)	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き じゃがいもソテー もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入りごへい五平もち	鶏肉80 牛乳200 ピザ用チーズ5 みそ3	〈しょうゆ5〉 〈酒1〉 きゃべつ35 にんじん6 ピーマン3 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ0.5〉 もやし15 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 じゃがいも33 油 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 油	539kcal 29.4g
3日 (土)	ごはん 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	
5日 (月)	ごはん ふたにく やさい 豚肉と野菜のみそ炒め ししゃも すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロケーキ	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	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 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 かぼちゃ3 	米40 油 砂糖2 みりん1 ホットケーキ25 砂糖3 ユースターチ1 マーガリン3	547kcal 26.5g
6日 (火)	ごはん こうや たまご 高野の卵とじ ほうれん草のナムル ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30 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〉 ほうれん草30 もやし30 〈塩〉 〈しょうゆ2〉 〈しょうゆ3〉	米40 油 砂糖2 みりん1 ごま2 ごま油1 砂糖2 じゃがいも60 砂糖2 片栗粉10 油4.5	596kcal 29.3g
7日 (水)	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 ビスケット	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 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 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	654kcal 21.3g
8日 (木)	ごはん さばのうめぼしに煮  あえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんケーキ	さば60 かつお2 みそ8 牛乳200	梅干4 〈しょうゆ8〉 〈酒1〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3 にんじん8 	米40 砂糖3 みりん5 砂糖2 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	598kcal 27.7g

10月の
目標

☆好き嫌いしないで、何でも食べよう！



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	
9 日 (金)	ごはん とりにく なんぽんづ 鶏肉の南蛮漬け だいず い 大豆入りサラダ トマトスープ ぎゅうにゅう 牛乳 くだもの プリンと果物	鶏肉75 大豆7 牛乳200 牛乳25	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉 きゅうり10 にんじん6 きゃべつ30 〈酢2〉 〈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〉 果物	米40 片栗粉6 油 砂糖2 マヨネーズ5 砂糖2 プリンミックス20	581kcal 29.3g
10 日 (土)	や にく どん 焼き肉丼 わかめスープ くだもの 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	
13 日 (火)	ごはん さかな 魚のアップルソース ごまドレッシングサラダ しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きなこクッキー	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳200 きな粉3	〈塩・こしょう〉 りんご10 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉 きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉 〈酢1.5〉 ねぎ3	米40 片栗粉5 油 みりん3 砂糖3 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 ふ3 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	664kcal 25.6g
14 日 (水)	ごはん なつとう い 納豆入りかき揚げ さい ふたにく チンゲン菜と豚肉のサラダ じる すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 おかかおにぎり	納豆7 豚肉10 こんぶ1 かつお2 牛乳200 花かつお2	にんじん11 たまねぎ22 ごぼう15 ねぎ5 〈塩〉 土しょうが1 チンゲン菜44 コーン3 土しょうが0.5 〈酢2〉 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉 もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈しょうゆ3〉	米40 さつまいも10 小麦粉10 油5 砂糖 油 みりん1 米30	543kcal 20.2g
15 日 (木)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳200 卵12	 かぼちゃ20	 小麦粉12 〈BP0.3〉 無塩バター7 グラニュー糖6	
16 日 (金)	ごはん ミートローフ す 酢みそあえ えのきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー	合ミンチ45 豆腐15 ツナ10 みそ3 牛乳200 粉寒天0.4	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〉 〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1.5〉 〈しょうゆ1.5〉 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〉 みかん缶24	米40 片栗粉4 砂糖2 片栗粉0.5 砂糖3 砂糖10	540kcal 21.9g
17 日 (土)	にく 肉うどん くだもの 果物	牛肉30 かつお2 こんぶ1	たまねぎ33 にんじん11 〈しょうゆ2〉 〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 果物	うどん130 油 砂糖2 みりん2	



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	
19日	ごはん とりにく 鶏肉のノルウェー風 ちゅうか ふうあ もの 中華風和え物 はくさいスープ ぎゅうにゅう 牛乳 マーブルケーキ	鶏肉80 ツナ7 牛乳200	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース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〉 はくさい22 ねぎ3 〈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 ごま油 ホットケーキミックス24 〈ココアパウダー0.6〉 砂糖4	594kcal 26.7g
20日	ごはん とうふ 豆腐のカレー煮 さんしよく 三色ソテー ぎゅうにゅう 牛乳 このや お好み焼き	豆腐100 合ミンチ15 牛乳200 豚肉15 花かつお2	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〉 ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ33 ねぎ3 〈ソース5〉	米40 油 砂糖2 片栗粉3 油 みりん1.5 砂糖1 小麦粉10 やまいも5 天かす3 油	521kcal 25.3g
21日	ごはん や 焼き魚 チンゲン菜とごぼうの味噌和え すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 きつねおにぎり	魚60 みそ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳200 うすあげ4	〈塩〉 チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 〈しょうゆ1〉 〈酢1〉 大根22 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 〈しょうゆ4〉	米40 砂糖2 みりん1 米30 砂糖4 ごま2	527kcal 28.7g
22日	ごはん にく 肉じゃが あえもの ぎゅうにゅう 牛乳 りんごトースト	牛肉30 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〉 ほうれん草40 にんじん6 〈しょうゆ2〉 りんご25	米40 じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3 砂糖2 食パン8枚切1/2 グラニュー糖4 バター6	566kcal 19.8g
23日	ごはん ちゅうかふう 中華風オムレツ きゃべつとしめじのバターソテー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもとじゃこの天ぷら	卵67 豚肉15 かつお2 みそ8 牛乳200 じゃこ5	もやし20 にんじん6 干しいたけ1 ピーマン3 土しょうが0.5 〈塩・こしょう〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 ねぎ2	米40 油 バター1.5 じゃがいも33 さつまいも33 小麦粉5 油5	571kcal 28.3g
24日	わふう 和風スパゲティ コーンスープ くだもの 果物	豚肉20 きざみのり0.1 牛乳200	たまねぎ44 にんじん11 小松菜15 しめじ10 にんにく 〈しょうゆ3〉〈酒1〉〈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	スパゲティ50 油 バター2 米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 米30 みりん0.5 ごま油	
26日	ごはん さわらのみそ照り焼き せんぎ 千切りの煮付け すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 こんぶ1 かつお1 牛乳200 花かつお0.5	〈酒0.5〉 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 はくさい22 三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 小松菜10 〈しょうゆ0.5〉〈塩〉	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 米30 みりん0.5 ごま油	540kcal 28.2g



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 (火)	ごはん			米40	589kcal 24.2g
	ポークビーンズ	大豆15 豚肉20	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〉	じゃがいも50 油 砂糖1.5	
	しろなのかつお ^あ お和え ^え	花かつお1	大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉	砂糖0.5	
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳200			
28 日 (水)	パインケーキ	卵10	パイン缶23	小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	591kcal 29.0g
	ごはん			米40	
	豚肉のカレー揚げ ^あ	豚肉80	にんにく 〈塩〉 〈カレー粉0.4〉 〈酒2〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉 〈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〉	砂糖1 小麦粉2.5 片栗粉2.5 油5 春雨5 油1 砂糖4 ごま油1 油	
	中華風サラダ ^{ちゅうかふう}				
29 日 (木)	小松菜スープ ^{こまつな}				593kcal 23.1g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳200		さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油	
	さつまいものおやき				
	ごはん			米40	
30 日 (金)	肉団子の五目煮 ^{にくだんご ごもくに}	合ミンチ50	土しょうが1 〈酒1〉 〈塩・こしょう〉 たまねぎ44 にんじん11 干しいたけ1 チンゲン菜40 〈しょうゆ6〉	片栗粉3 砂糖3 片栗粉1.5	513kcal 26.2g
	酢のもの ^{すのもの}	干しわかめ1	きゅうり40 にんじん6 〈酢4〉 〈塩〉	砂糖4	
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳200		食パン10枚切り1枚 マーガリン6 砂糖2	
	きな粉サンド ^{きなこ}	きな粉2			
31 日 (土)	ごはん			米40	513kcal 26.2g
	牛肉と小松菜の炒め物 ^{ぎゅうにく こまつな いた もの}	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〉	油 砂糖1 みりん2	
	じゃこのマリネ風 ^{ふう}	かえりちりめん7	〈酢3〉	ごま1.5 みりん2	
	みそ汁 ^{みそ}	かつお2 みそ8	きゃべつ22 ねぎ3		
31 日 (土)	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳200		クラッカー4枚 砂糖1	513kcal 26.2g
	りんごジャムクラッカー		りんご15		
	ちゃんぽん ^{めん} 麺	豚肉30	きゃべつ35 たまねぎ20 にんじん6 ピーマン3 もやし10 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈鶏スープの素1〉	中華そば120 油 みりん2 片栗粉3	
	果物 ^{くだもの}		果物		

- ・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、



★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	566kcal
平均たんぱく質量	25.2g