第621号

11月献立表

日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
2日（月）	ごはん			米40	
	鶏肉のみそ照り焼き	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉	みりん5 砂糖2 油	
	はりはり漬け	細切り昆布1	千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉〈しょうゆ3〉	砂糖2 みりん3	563kcal
	すまし汁	豆腐20 こんぶ1 干しわかめ0.6 かつお2	ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん1	29.9g
	牛乳	牛乳200			
	スイートポテト	牛乳8		さつまいも60 バター2 砂糖6	
4日（水）	おたのしみの日				
	牛乳	牛乳200			
	かるかん			上新粉18 〈BP1〉 砂糖8 長いも15	
5日（木）	ごはん			米40	
	焼き魚	魚60	〈塩〉		
	小松菜のあえもの		小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉	砂糖2	483kcal
	みそ汁	かつお2 みそ8	大根22 ねぎ3		28.0g
	牛乳	牛乳200			
	焼おにぎり		〈しょうゆ3〉	米30	
6日（金）	ごはん			米40	
	中華風炒め煮	豚肉20 高野豆腐5	〈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〉	乾マロニー5 ごま油1 砂糖0.5	483kcal
	わかめとツナの炒り煮	干しわかめ2.5 ツナ8	〈しょうゆ1〉	油 みりん1 ごま2	26.3g
	牛乳	牛乳200			
	にゅうめん	鶏肉20 かつお2	にんじん11 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ5〉〈塩〉	そうめん20 みりん1.5	
7日（土）	とりなんばうどん	鶏肉40 こんぶ1 かつお2	〈しょうゆ〉 はくさい40 にんじん16 ねぎ3 〈しょうゆ7〉〈塩〉	うどん130 油 砂糖 みりん2	
	果物		果物		
9日（月）	ごはん			米40	
	ツナと豆腐のつくね焼き	ツナ22 豆腐40	たまねぎ25 にんじん11 干ししいたけ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〉	パン粉3.5 油	
	酢のもの		きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉	砂糖2	578kcal
	トマト		トマト1/6こ		18.9g
	牛乳	牛乳200			
	プレーンクッキー			小麦粉20 ﾏｰｶﾞﾘﾝ12 砂糖5	
10日（火）	ごはん			米40	
	魚のフライ	魚60	〈塩・こしょう〉	小麦粉5 パン粉10 油5	
	ほうれん草とコーンの和え物		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〉	砂糖1	642kcal
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん1	29.1g
	牛乳	牛乳200			
	五平もち	みそ3		米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油	

11月の目標　☆献立や食材の名前を知ろう！

日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
11日（水）	ごはん			米40	
	オムレツ	卵65　合ミンチ20	たまねぎ33　ピーマン6〈塩・こしょう〉〈ケチャップ2〉〈とんかつソース1〉	油	
	ひじきのサラダ	ひじき2	きゅうり25　トマト25〈しょうゆ1.5〉〈酢3〉〈塩〉	砂糖3　油0.5	528kcal
	もやしのスープ		もやし15　ねぎ2〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉		25.7g
	牛乳	牛乳200			
	人参とじゃこのおやき	じゃこ5	にんじん6　ねぎ3〈塩〉〈しょうゆ〉	小麦粉20　油	
12日（木）	ごはん			米40	
	カレーシチュウ	牛肉40	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〉	じゃがいも50　油 砂糖1　小麦粉10	667kcal
	フルーツサラダ		みかん缶　きゃべつ34　きゅうり10　レーズン3〈酢3〉〈塩〉	砂糖2.5　油1	25.4g
	牛乳	牛乳200			
	ツナのホットドッグ	ツナ15	たまねぎ33〈ケチャップ5〉〈塩・こしょう〉	バターロール1こ	
13日（金）	ごはん			米40	
	豚肉と小松菜の炒め物	豚肉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	
	かぼちゃのバター焼き		かぼちゃ45	バター3	558kcal
	みそ汁	かつお2　みそ8	たまねぎ22　ねぎ3		29.6g
	牛乳	牛乳200			
	鶏レバーの甘辛煮と果物	鶏レバー35	土しょうが1〈しょうゆ2〉〈酒1〉 果物	みりん1　砂糖2	
14日（土）	豚丼	豚肉50　みそ4	〈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	米50　油 砂糖3　みりん1.5	
	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	
	果物		果物		
16日（月）	ごはん			米40	
	豚肉のしょうが焼き	豚肉60	土しょうが2.5〈塩・こしょう〉〈しょうゆ1〉	みりん1　油	
	はくさいのかつおあえ	花かつお1	はくさい30　ほうれん草20　にんじん6〈しょうゆ1.5〉	砂糖0.5	510kcal
	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	25.7g
	牛乳	牛乳200			
	わかめおにぎり	干しわかめ0.5	〈しょうゆ1〉	米30　油　みりん1	
17日（火）	ごはん			米40	
	炒り豆腐	豆腐80 鶏ミンチ20 卵34	にんじん13　チンゲン菜20　干ししいたけ1 たまねぎ21〈しょうゆ5〉	油　砂糖3	612kcal
	中華風サラダ		きゅうり15　にんじん6　きゃべつ24　もやし15〈酢4〉〈塩〉	春雨5　油1 ごま油1　砂糖4	24.5g
	牛乳	牛乳200			
	みたらし団子		〈しょうゆ4〉	白玉粉15　だんご粉10 砂糖7　みりん2　片栗粉2	
18日（水）	ごはん			米40	
	ミンチカツ	合ミンチ40	たまねぎ33　ピーマン4〈塩・こしょう〉〈ケチャップ3〉〈とんかつソース3〉	パン粉3　小麦粉5 パン粉10　油5	
	野菜のせん切りボイル		きゃべつ44　にんじん6　きゅうり10〈塩〉〈酢2〉	砂糖2	594kcal
	果物		果物		20.5g
	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	

日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
19日（木）	ごはん			米40	
	魚の煮付け	魚60	土しょうが1 〈しょうゆ4〉	砂糖1 みりん3	
	あげともやしのごま酢	うすあげ3	もやし30 ピーマン11 〈しょうゆ2〉〈酢2〉〈塩〉	ごま2	611kcal
	みそ汁	かつお2 みそ8	大根22 たまねぎ11 ねぎ2	さつまいも22	28.7g
	牛乳	牛乳200			
	チヂミ		にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉〈塩・こしょう〉	小麦粉20 ごま油5	
20日（金）	ごはん			米40	
	鶏肉のノルウェー風	鶏肉80	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉	片栗粉6 油 砂糖1.5	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ44 たまねぎ11 きゅうり15	マヨネーズ5	579kcal
	まいたけときゃべつのスープ		まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉	油	27.5g
	牛乳	牛乳200			
	ココアケーキ			ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ20 砂糖6 〈ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ1〉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ3	
21日（土）	きつねうどん	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〉	うどん130 砂糖3 みりん2	
	果物		果物		
24日（火）	ごはん			米40	
	牛肉とふろふき大根の煮付け	牛肉40	土しょうが1 〈酒0.5〉〈しょうゆ5〉 大根124 にんじん11 ピーマン6	みりん5 油 砂糖1 片栗粉2	612kcal
	ごまあえ		小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	21.7g
	牛乳	牛乳200			
	ドーナツ	卵10 牛乳4		小麦粉25 〈BP1〉 ﾊﾞﾀｰ3 砂糖7 油5	
25日（水）	ごはん			米40	
	さわらの照り焼きカレー風味	さわら60	〈塩・こしょう〉〈カレー粉0.2〉〈カレー粉0.2〉 〈酒1〉〈しょうゆ4〉	片栗粉3 油 砂糖4 みりん4	
	じゃがいもと野菜のソテー		きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 〈塩0.3〉〈こしょう〉	じゃがいも40 油	591kcal
	みそ汁	かつお2 みそ8	ねぎ3	ふ3	27.4g
	牛乳	牛乳200			
	米粉の蒸しパン	甘納豆6		米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	
26日（木）	ごはん			米40	
	チキンナゲット風	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〉	片栗粉4 油	
	酢のもの	じゃこ3	きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉	砂糖2	555kcal
	えのきのスープ		えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉		27.0g
	牛乳	牛乳200			
	クリームパン		かぼちゃ3	食パン10枚切1枚 ｺｰﾝｽﾀｰﾁ1 砂糖3 ﾏｰｶﾞﾘﾝ3	
27日（金）	ごはん			米40	
	厚揚げと野菜のうま煮	豚肉20 厚揚げ40 高野豆腐5 煮こんぶ2 かつお1	〈酒0.5〉 にんじん12 ピーマン6 ごぼう19 〈しょうゆ6〉	じゃがいも45 油 砂糖5 みりん2	648kcal
	わかめとコーンの和風炒め	干しわかめ3 花かつお2	コーン6 〈しょうゆ2〉	油 みりん1 砂糖1	29.5g
	牛乳	牛乳200			
	おはぎ	きな粉7	〈塩〉	米15 もち米15 砂糖7	

令和8年11月　東大阪市　保育施設課

日	こんだて おやつ	つかっているざいりょう 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
28日（土）	焼きとり丼 すまし汁 果物	鶏肉60　みそ1 干しわかめ0.6 こんぶ1　かつお2	〈しょうゆ3〉〈酒1〉 たまねぎ20　きゃべつ30 にんじん4　ねぎ3〈塩・こしょう〉 ねぎ3〈しょうゆ3〉〈塩〉 果物	米50　油　みりん1 砂糖3　油 みりん1	
30日（月）	ごはん 牛肉の甘辛煮 きゅうりの中華風サラダ みそ汁	牛肉60 かつお2　みそ8	〈酒0.5〉 たまねぎ45　土しょうが1〈しょうゆ3〉 きゅうり40　にんじん6　セロリ17〈しょうゆ2〉〈酢2.5〉 かぼちゃ22　ねぎ3	米40 油　砂糖3　みりん3 黒ごま1　砂糖2 ごま油1	573kcal 25.2g
	牛乳 にんじんジャムクラッカー	牛乳200	にんじん10　りんご3〈塩〉	クラッカー4枚 砂糖1.5	

七五三について

七五三は三歳の男の子と女の子、五歳の男の子、7歳の女の子が１１月１５日に神社にお参りして、無事成長したことを感謝する行事です。
三歳では髪をのばし始める「髪置き」、五歳では男の子が袴をつける「袴着」、七歳では女の子が大人と同じような帯をしめる「帯解き」という儀式をおこなって、子どもの成長を祝ってきました。七五三に食べる千歳あめは、江戸時代から始まったといわれています。あめを引っ張るとのびるように「寿命がのびる」という縁起物といわれています。






・咀しゃくを促す献立には「**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ロしょうゆ、その他はこいロ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	562kcal
平均たんぱく質量	25.7g