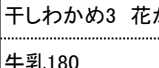




日	こんだて	つかっているざいりょう			栄養価 (エネルギー たんぱく質)
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
1日	ごはん ポークビーンズ 	大豆15 豚肉20	ピーマン8 たまねぎ55 にんじん6 〈ケチャップ7〉 〈塩〉 〈しょうゆ1.5〉	米40 じゃがいも50 油 砂糖1.5	577kcal
(火)	しろなのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳	花かつお1	大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉	砂糖0.5	23.5g
(木)	パインケーキ	卵10	パイン缶23	小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	
2日	ごはん ぎゅうにく こまつな いた もの 牛肉と小松菜の炒め物 や 焼きかぼちゃ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 	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〉 かぼちゃ45 〈塩〉 はくさい22 ねぎ3	米40 油 砂糖1 みりん2 油	581kcal
(水)	ビスケット	干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180		ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	22.5g
3日	ごはん ぶたにく きゃべつ カレー いた 豚肉ときゃべつのカレー炒め ふ じゃこマリネ風 くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉30 かえりちりめん7	きゃべつ50 にんじん10 ピーマン5 〈カレー粉0.2〉 〈塩〉 〈酢3〉 果物 	米40 じゃがいも40 油 砂糖 ごま1.5 みりん2	534kcal
(木)	きな粉サンド	牛乳180 きな粉2		食パン10枚切1枚 マーガリン6 砂糖2	24.5g
4日	ごはん チキンカツ ちゅうかふう 中華風サラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉60	〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース1〉 〈ケチャップ5〉 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 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	598kcal
(金)	ひじきおにぎり	牛乳180 芽ひじき0.6	にんじん3 〈しょうゆ3〉	米30 油 みりん3	24.6g
5日	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	
7日	ごはん ぶたにく 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	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	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〉 	米40 油 砂糖2 ふ3 みりん1	548kcal
(月)	ツナコーンパン	牛乳180 豆乳15 ツナ5	(塩) コーン10 〈ケチャップ4〉 	ホットケーキミックス25 バター1.5	28.2g
8日	ごはん こうや たまご 高野の卵とじ ほうれん草 ほうれん草のナムル ぎゅうにゅう 牛乳	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30	〈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〉	米40 油 砂糖2 みりん1 ごま2 ごま油1 砂糖2	519kcal
(火)	みかんゼリー	牛乳180 粉寒天0.4	みかん缶24	砂糖10	27.4g



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 (水)	ごはん			米40	659kcal 22.4g
	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 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	
	フレンチサラダ		きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉	砂糖2 〈油2〉	
10 日 (木)	牛乳	牛乳180		小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	586kcal 27.0g
	チーズクッキー	粉チーズ5			
	ごはん			米40	
11 日 (金)	さばの梅干煮 	さば60	梅干4 〈しょうゆ8〉 〈酒1〉	砂糖3 みりん5	539kcal 27.5g
	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	
	みそ汁	かつお2 みそ8	かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3		
12 日 (土)	牛乳	牛乳180		小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	487kcal 22.1g
	にんじんケーキ		にんじん8		
	ごはん			米40	
15 日 (火)	鶏肉の南蛮漬 	鶏肉75	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉	片栗粉6 油 砂糖2	553kcal 24.8g
	大豆入りサラダ	大豆7	きゅうり10 にんじん6 きゃべつ30 〈酢2〉 〈塩〉	マヨネーズ5 砂糖2	
	トマトスープ		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〉		
16 日 (水)	牛乳	牛乳180		じゃがいも77 油5	487kcal 22.1g
	フライドポテト		〈塩〉		
	ごはん			米40	
17 日 (木)	焼き肉丼 	牛肉60 みそ3	にんじん16 たまねぎ50 にら5 にんにく0.3 〈しょうゆ3〉	米50 みりん3 砂糖3 ごま油2 油	553kcal 24.8g
	果物 		果物		
	ごはん			米40	
17 日 (木)	魚のアップルソース 	魚60	〈塩・こしょう〉 りんご10 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉	片栗粉5 油 みりん3 砂糖3	553kcal 24.8g
	ごまドレッシングサラダ		きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉 〈酢1.5〉	ごま2 砂糖1.5 ごま油1	
	はくさいスープ		はくさい32 にんじん6 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉	ごま油	
17 日 (木)	牛乳	牛乳180		さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油	553kcal 24.8g
	さつまいものおやき				
	ごはん			米40	
17 日 (木)	厚揚げチャンプル 	豚肉30 厚揚げ40	〈酒0.5〉 にんじん16 たまねぎ36 小松菜25 もやし20 干ししいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ3〉	油 みりん2 ごま油1	553kcal 24.8g
	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	
	牛乳	牛乳180			
17 日 (木)	りんごトースト		りんご25	食パン8枚切1/2枚 グラニュー糖4 バター6	553kcal 24.8g
	おたのしみの日 				
	牛乳	牛乳180			
17 日 (木)	かぼちゃのパウンドケーキ	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	553kcal 24.8g



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	
18日(金)	ごはん ちゅうかふう中華風オムレツ きやべつとしめじのパターソテー みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳 きつねおにぎり	卵67 豚肉15 かつお2 みそ8 牛乳180 うすあげ4	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 きやべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 たまねぎ22 小松菜11 ねぎ2 〈しょうゆ6〉	米40 油 バター1.5 米30 砂糖6 ごま2	594kcal 27.8g
19日(土)	わふう和風スパゲティ くだもの果物	豚肉20 きざみのり0.1	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〉 果物	スパゲティ50 油 バター2	
21日(月)	ごはん とりにく鶏肉のノルウェー風 じゃがいもソテー みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳 マフィン	鶏肉80 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 卵10	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉 きやべつ35 にんじん6 ピーマン3 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ0.5〉 大根22 ねぎ3	米40 片栗粉6 油 砂糖1.5 じゃがいも33 油 小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖	649kcal 28.2g
22日(火)	ごはん ジャージャン豆腐 ごまあえ ぎゅうにゅう牛乳 じゃこのかりかりと果物	厚揚げ50 豚肉20 みそ3 牛乳180 かえりちりめん7	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〉 果物	米40 油 砂糖1 ごま2 砂糖2 砂糖1	464kcal 22.3g
23日(水)	ごはん ミートローフ す酢みそあえ わかめスープ ぎゅうにゅう牛乳 おに鬼まんじゅう	合ミンチ45 豆腐15 ツナ10 みそ3 干しわかめ1 牛乳180	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 きやべつ25 〈酢1.5〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉〈しょうゆ1〉	米40 片栗粉4 砂糖2 片栗粉0.5 砂糖3 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖7 さつまいも18	594kcal 23.0g
24日(木)	ごはん にく肉じゃが ブロッコリーのかつおあえ ぎゅうにゅう牛乳 チーズ入り五平もち	牛肉30 花かつお1 牛乳180 みそ3 ピザ用チーズ5	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〉 ブロッコリー55 〈塩〉〈しょうゆ1.2〉 果物	米40 じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 油	574kcal 23.4g
25日(金)	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 きなこクッキー	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180 きな粉3	〈酒0.5〉 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 きやべつ22 しめじ5 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	615kcal 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	
26 日 (土)	ちゃんぽん ^{めん} 麺 くだもの 果物	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〉 果物 	中華そば120 油 みりん2 片栗粉3	
28 日 (月)	ごはん 豆腐 ^{とうふ} のカレー ^に 煮 さんしょく 三色ソテー  ぎゅうにゅう 牛乳 この お好み焼き	豆腐100 合ミンチ15 牛乳180 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	509kcal 24.6g
29 日 (火)	ごはん 豚肉 ^{ぶたにく} の衣揚げ ^{ころも} 中華風 ^{ちゅうかふう} 和え物 ^{あもの} えのき のきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 クリームパン	豚肉60 ツナ7 牛乳180	土しょうが2 〈しょうゆ5〉 〈酒1〉 きゃべつ25 にんじん6 にら10 コーン7 〈しょうゆ1.5〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 かぼちゃ3 	米40 砂糖1 片栗粉10 油5 砂糖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 バニラエッセンス	608kcal 26.6g
30 日 (水)	ごはん 焼き魚 ^{やきかな}  チンゲン菜 ^{さい} とごぼう ^{みそ} の味噌和え ^あ すまし 汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	魚60 みそ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩〉 チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 〈しょうゆ1〉 〈酢1〉 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈しょうゆ3〉 	米40 ごま1 砂糖2 みりん1 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	496kcal 26.3g
31 日 (木)	ごはん 肉団子 ^{にくだんご} の五目煮 ^{ごもく に} す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳 ライスボール	合ミンチ50 干しわかめ1 牛乳180 高野豆腐2 じゃこ2 ひじき2	土しょうが1 〈塩・こしょう〉 たまねぎ44 にんじん16 干しいたけ2 チンゲン菜40 〈しょうゆ6〉 きゅうり40 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 ねぎ2 〈しょうゆ2〉	米40 片栗粉3 砂糖3 片栗粉1.5 砂糖2 米18 砂糖3 みりん1 油	536kcal 22.3g

- ・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、



★毎月の献立表は、東大阪市保育課のホームページに掲載しています★

HP

東大阪市 献立表

検索



平均エネルギー量	575kcal
平均たんぱく質量	24.6g