



## 11月献立表



| 日             | こんだて                                                                                                                                         | つかっているざいりょう                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                      | 栄養価<br>エネルギー<br>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<br>日<br>(金) | ごはん<br><small>とりにく</small> 鶏肉のノルウェー風<br>かぼちゃサラダ<br><small>しる</small> みそ汁<br><small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>ココアケーキ                               | 鶏肉80<br><br>かつお2 みそ8<br>牛乳180                              | 〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉<br>かぼちゃ44 たまねぎ11 きゅうり15<br>きゃべつ10 まいたけ7 ねぎ3                                                                                                                        | 米40<br>片栗粉6 油<br>砂糖1.5<br>マヨネーズ5<br><br><br>ホットケーキミックス20 砂糖6<br>〈ココアパウダー1〉 マーガリン3 | 590kcal<br>29.4g      |
| 2<br>日<br>(土) | きつねうどん<br><br><small>くだもの</small> 果物<br>                    | すしあげ1枚<br>干しわかめ1<br>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<br>〈しょうゆ7〉 〈塩〉<br><br>果物<br>                                                        | うどん130 砂糖3<br>みりん2                                                                                                                                                   |                       |
| 5<br>日<br>(火) | ごはん<br><small>ちゅうかふう</small> 中華風炒め煮<br><br>わかめとツナの炒り煮<br><small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>にゅうめん                                                   | 豚肉20<br>高野豆腐5<br><br>干しわかめ2.5<br>ツナ8<br>牛乳180<br>鶏肉20 かつお2 | 〈酒0.5〉 きゃべつ33 にんじん11 もやし30<br>三度豆6 〈しょうゆ3〉 〈塩・こしょう〉<br><br>〈しょうゆ1〉<br><br>にんじん11 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ5〉 〈塩〉                                                                                         | 米40<br>乾マロニー5 ごま油1<br>砂糖0.5<br><br>油 みりん1<br>ごま2<br><br>そうめん20 みりん1.5                                                                                                | 470kcal<br>25.4g      |
| 6<br>日<br>(水) | ごはん<br><small>さかな</small> 魚のフライ<br>フレンチサラダ<br><small>こまつな</small> 小松菜スープ<br><small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>シュガーラスク                              | 魚60<br><br><br>牛乳180                                       | 〈塩・こしょう〉<br>きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉<br>小松菜10 たまねぎ22 にんじん6 〈鶏スープの素1〉<br>〈塩・こしょう〉                                                                                                            | 米40<br>小麦粉5 パン粉10<br>油5<br>砂糖2 油2<br>油<br><br><br>フランスパン30<br>マーガリン10 グラニュー糖10   | 654kcal<br>25.5g      |
| 7<br>日<br>(木) | おたのしみの日<br><br><small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>かるかん                                                                                              | 牛乳180                                                      |                          | 上新粉18 〈BP1〉<br>砂糖8 長いも15                                                                                                                                             |                       |
| 8<br>日<br>(金) | ごはん<br><small>ぎゅうにく</small> 牛肉の甘辛煮<br><small>ちゅうかふう</small> きゅうりの中華風サラダ<br><small>しる</small> みそ汁<br><small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳<br>にんじんジャムクラッカー | 牛肉60<br><br>かつお2 みそ8<br>牛乳180                              | 〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉<br>きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉<br>かぼちゃ22 ねぎ3<br><br>にんじん10 りんご3 〈塩〉<br> | 米40<br>油 砂糖3 みりん3<br>黒ごま1 砂糖2<br>ごま油1<br><br>クラッカー4枚 砂糖1.5                                                                                                           | 561kcal<br>24.4g      |
| 9<br>日<br>(土) | <small>ぶたどん</small> 豚丼<br><br><small>くだもの</small> 果物<br>  | 豚肉50 みそ4                                                   | 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 たまねぎ30 にんじん11<br>きゃべつ20 ピーマン5<br><br>果物                                                                                                                                            | 米50 油<br>砂糖3 みりん1.5<br><br>                                                     |                       |

11月の  
目標

☆献立や食材の名前を知ろう！



| 日              | こんだて<br>おやつ                                                                                                                              | 血や肉となるもの                                                       | つかっているざいりょう<br>身体の調子を整えるもの                                                                                                                                           | 力や体温となるもの                                                           | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質 |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 11<br>日<br>(月) | ごはん<br>や <sup>ざかな</sup><br>焼き魚<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>すまし汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ごまクッキー                                                        | 魚60<br><br>こんぶ1 かつお2<br>牛乳180                                  | 〈塩〉<br>ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 コーン5<br>〈しょうゆ2〉<br>しめじ15 三つ葉 〈しょうゆ3〉 〈塩〉<br>            | 米40<br><br>砂糖1<br>みりん1<br>小麦粉20 マーガリン12<br>砂糖5 黒ごま4                 | 558kcal<br>27.7g      |
| 12<br>日<br>(火) | ごはん<br>カレーシチュウ <br>フルーツサラダ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ツナのホットドッグ | 牛肉40<br><br>牛乳180<br>ツナ缶15                                     | にんじん16 たまねぎ66 にんにく 〈塩・こしょう〉<br>〈カレー粉0.7〉 りんご1/10 パセリ1 〈鶏スープの素1〉<br>〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1〉 〈しょうゆ2〉<br>みかん缶15 きやべつ34 きゅうり10 レーズン3<br>〈酢3〉 〈塩〉<br>たまねぎ33 〈ケチャップ5〉 〈塩・こしょう〉 | 米40<br><br>じゃがいも50 油<br>砂糖1 小麦粉10<br>砂糖2.5 油1<br>バターロール1に<br>バター2   | 666kcal<br>24.7g      |
| 13<br>日<br>(水) | ごはん<br>ぶたにく こまつな いた もの<br>豚肉と小松菜の炒め物<br>かぼちゃのバター焼き<br>みそ汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とり<br>鶏レバーの甘辛煮と果物                                           | 豚肉40<br><br>かつお2 みそ8<br>牛乳180<br>鶏レバー35                        | 小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33<br>〈しょうゆ4〉<br>かぼちゃ45<br>たまねぎ22 ねぎ3<br>                   | 米40<br>油 砂糖1<br>みりん2<br>バター3<br><br>みりん1 砂糖2                        | 541kcal<br>29.5g      |
| 14<br>日<br>(木) | ごはん<br>かんとう だき<br>関東煮<br>ししゃも<br>くだもの<br>果物<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ごへい<br>五平もち                                                               | サイコロ揚げ1に<br>鶏肉40 かつお1<br>結びこんぶ1に<br>ししゃも1匹<br><br>牛乳180<br>みそ3 | 大根50 こんにゃく30 〈しょうゆ6〉<br><br>果物<br>                                                | 米40<br>じゃがいも55 砂糖3.5<br>みりん1.5<br><br>米15 もち米15 砂糖2<br>みりん1 ごま0.5 油 | 592kcal<br>27.9g      |
| 15<br>日<br>(金) | ごはん<br>オムレツ<br>ひじきのサラダ<br>もやしのスープ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>にんじん<br>人参とじゃこのおやき                                                                  | 卵65 合ミンチ20<br>ひじき2<br><br>牛乳180<br>じゃこ5                        | たまねぎ33 ピーマン6 〈塩・こしょう〉<br>〈ケチャップ2〉 〈とんかつソース1〉<br>きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉<br>もやし15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉<br><br>にんじん6 ねぎ3 〈塩〉 〈しょうゆ〉                          | 米40<br>油<br>砂糖3 油0.5<br><br>小麦粉20 油                                 | 519kcal<br>25.0g      |
| 16<br>日<br>(土) | とりにんばうどん<br><br>くだもの<br>果物                                                                                                               | 鶏肉40<br>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<br>〈しょうゆ7〉 〈塩〉<br><br>果物<br>                           | うどん130 油<br>砂糖 みりん2                                                 |                       |
| 18<br>日<br>(月) | ごはん<br>さかな につ<br>魚の煮付け<br>あげともやしのごま酢<br>みそ汁<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>チヂミ                                                                       | 魚60<br>うすあげ3<br>かつお2 みそ8<br>牛乳180                              | 土しょうが1 〈しょうゆ4〉<br>もやし30 ピーマン11 〈しょうゆ2〉 〈酢2〉 〈塩〉<br>大根22 たまねぎ11 ねぎ2<br><br>にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉 〈塩・こしょう〉                                                            | 米40<br>砂糖1 みりん3<br>ごま2<br>さつまいも22<br>ごま油5                           | 599kcal<br>28.0g      |



| 日              | こんだて                                                                                    | つかっているざいりょう                          |                                                                                                |                               | 栄養価<br>エネルギー<br>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<br>日<br>(火) | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           | 499kcal<br>25.1g      |
|                | ぶたにく<br>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                        |                       |
|                | きゃべつのかつおあえ                                                                              | 花かつお1                                | きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉                                                                 | 砂糖0.5                         |                       |
|                | オニオンスープ                                                                                 |                                      | たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉                                                                |                               |                       |
| 20<br>日<br>(水) | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               | 551kcal<br>29.2g      |
|                | 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                    |                       |
|                | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           |                       |
|                | とりにく<br>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                    |                       |
| 21<br>日<br>(木) | はりはり漬け<br>すまし汁                                                                          | 細切り昆布1<br>豆腐20 干しわかめ0.6<br>こんぶ1 かつお2 | 干切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉〈しょうゆ3〉<br>ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉                                              | 砂糖2 みりん3<br>みりん1              | 562kcal<br>19.9g      |
|                | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               |                       |
|                | スイートポテト                                                                                 | 牛乳8                                  |                                                                                                | さつまいも60 バター2<br>砂糖6           |                       |
|                | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           |                       |
| 22<br>日<br>(金) | 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〉<br>〈とんかつソース3〉                                                    | パン粉3 小麦粉5<br>パン粉10 油5         | 600kcal<br>23.8g      |
|                | やさい<br>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                           |                       |
|                | トマト                                                                                     |                                      | トマト1/6                                                                                         |                               |                       |
|                | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               |                       |
| 25<br>日<br>(月) | クラッカーサンド                                                                                |                                      | パイン缶10 ジャム3  | クラッカー4枚                       | 538kcal<br>22.0g      |
|                | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           |                       |
|                | い とうふ<br>炒り豆腐                                                                           | 豆腐80<br>鶏ミンチ20<br>卵34                | にんじん13 チンゲン菜20 干しいたけ1 たまねぎ21<br>〈しょうゆ5〉                                                        | 油 砂糖3                         |                       |
|                | ちゅうかふう<br>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<br>〈酢4〉〈塩〉                                                           | 春雨5 油1<br>ごま油1 砂糖4            |                       |
| 26<br>日<br>(火) | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               | 563kcal<br>26.0g      |
|                | みたらし団子                                                                                  |                                      | 〈しょうゆ4〉                                                                                        | 白玉粉15 だんご粉10<br>砂糖7 みりん2 片栗粉2 |                       |
|                | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           |                       |
|                | ぎゅうにく<br>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<br>にんじん11 ピーマン6                                                     | みりん5 油<br>砂糖1 片栗粉2            |                       |
| 27<br>日<br>(水) | ごまあえ                                                                                    |                                      | 小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉                                                                            | ごま2 砂糖2                       | 573kcal<br>26.3g      |
|                | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               |                       |
|                | おはぎ  | きな粉7                                 | 〈塩〉                                                                                            | 米15 もち米15<br>砂糖7              |                       |
|                | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           |                       |
| 27<br>日<br>(水) | 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〉<br>〈酒1〉〈しょうゆ4〉                                                      | 片栗粉3 油<br>砂糖4 みりん4            | 573kcal<br>26.3g      |
|                | 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〉<br>〈こしょう〉                                                           | じゃがいも40 油                     |                       |
|                | 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                       |                       |
|                | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               |                       |
| 27<br>日<br>(水) | こめこ<br>米粉の蒸しパン                                                                          | 甘納豆6                                 |                                                                                                | 米粉20 〈BP1〉<br>砂糖7 油1          | 573kcal<br>26.3g      |
|                | ごはん                                                                                     |                                      |                                                                                                | 米40                           |                       |
|                | チキンナゲット風                                                                                | 鶏ミンチ60<br>木綿豆腐35                     | 〈酒3.5〉〈塩0.1〉〈ケチャップ6〉                                                                           | 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                           |                       |
| 27<br>日<br>(水) | 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〉                                                                    |                               | 573kcal<br>26.3g      |
|                | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                            | 牛乳180                                |                                                                                                |                               |                       |
|                | りんごジャムサンド                                                                               |                                      | りんご30       | 食パン10枚切り1枚<br>砂糖2 マーガリン6      |                       |
|                |                                                                                         |                                      |                                                                                                |                               |                       |

| 日          | こんだて                          | つかっているざいりょう                       |                                                                               |                              | 栄養価<br>エネルギー<br>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                    |                       |
| 28日<br>(木) | ごはん<br>あつあ 厚揚げと野菜のうま煮         | 豚肉20 厚揚げ40<br>高野豆腐5 煮こんぶ2<br>かつお1 | 〈酒0.5〉 にんじん12 ピーマン6 ごぼう19<br>〈しょうゆ6〉                                          | 米40<br>じゃがいも45 油<br>砂糖5 みりん2 | 668kcal<br>26.8g      |
|            | わかめとコーンの和風炒め                  | 干しわかめ3<br>花かつお2                   | コーン6 〈しょうゆ2〉                                                                  | 油 みりん1<br>砂糖1                |                       |
|            | ぎゅうにゅう牛乳<br>ドーナツ              | 牛乳180<br>卵10 牛乳4                  |                                                                               | 小麦粉25 〈BP1〉<br>バター3 砂糖7 油5   |                       |
| 29日<br>(金) | ごはん<br>ふたにく うめぼし に<br>豚肉の梅干煮  | 豚肉60                              | たまねぎ33 梅干し1/5 〈しょうゆ3〉                                                         | 米40<br>みりん3 砂糖1              | 524kcal<br>27.6g      |
|            | さんしよく<br>三色なます                |                                   | 大根44 にんじん6 きゅうり11 〈酢2〉 〈塩〉                                                    | ごま2 砂糖2                      |                       |
|            | みそ汁<br>ぎゅうにゅう牛乳<br>なめし 菜飯おにぎり | かつお2 みそ8<br>牛乳180<br>花かつお0.5      | たまねぎ22 しめじ5 ねぎ2<br>小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉                                        | 米30 みりん0.5<br>ごま油            |                       |
| 30日<br>(土) | みそ 味噌ラーメン                     | 豚肉20 みそ8                          | きやべつ20 たまねぎ10 にんじん11 もやし10<br>にら5 コーン5 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉<br>〈しょうゆ4〉 〈塩・こしょう〉 | 中華そば120<br>油                 |                       |
|            | くだもの 果物                       |                                   | 果物                                                                            |                              |                       |



## 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、七歳の女の子が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、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 | 565kcal |
| 平均たんぱく質量 | 25.5g   |