



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	
2 日 (月)	ごはん			米40	633kcal 27.6g
	ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮	牛肉60	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉	油 砂糖3 みりん3	
	ごまあえ		きゃべつ44 にんじん6 三度豆10 〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	
	みそ汁	かつお2 みそ8	かぼちゃ22 ねぎ3		
3 日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		白玉粉15 だんご粉10 砂糖1 砂糖6	645kcal 24.0g
	わかぐさ しらたま だんご 若草白玉団子	きな粉6			
	ごはん		たまねぎ50 にんじん10 れんこん20 ごぼう15 大根40 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〉	米40 油 砂糖1 小麦粉10	
	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	
4 日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	568kcal 23.4g
	シュガーラスク				
	ごはん			米40	
	マーボー豆腐	豆腐100 合ミンチ15 みそ4	たまねぎ43 にんじん8 グリンピース5 〈しょうゆ6〉	油 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5	
5 日 (木)	ツナサラダ	ツナ15	きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉 〈塩〉	砂糖1 油1	605kcal 26.2g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180	〈しょうゆ3〉	米30	
	焼きおにぎり				
	ごはん			米40	
6 日 (金)	さかな 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	570kcal 23.4g
	せんぎ 千切りサラダ		千切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 〈しょうゆ1〉 〈酢2〉	ごま2 砂糖2 ごま油1	
	すまし汁	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	もやし15 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	みりん1	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	
7 日 (土)	にんじんケーキ		にんじん8		
	ごはん			米40	496kcal 27.3g
	にくだんご 肉団子のはくさいスープ	合ミンチ40	ねぎ3 〈塩〉 〈酒2〉 土しょうが1 はくさい66 たまねぎ42 にんじん11 ほうれん草10 〈しょうゆ7〉	片栗粉1.5 乾マロニー4 みりん2	
	ししゃも	ししゃも1匹	果物		
8 日 (日)	くだもの 果物				
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180	〈カレー粉0.5〉 〈塩〉	じゃがいも77 油5	
	スパイシーポテト				
	だいこん とり 大根と鶏そぼろの コロコロ丼	鶏ミンチ30	大根60 にんじん6 コーン3 ねぎ3 土しょうが1 〈鶏スープの素0.7〉 〈しょうゆ2.5〉 〈塩〉	米50 油 砂糖1.5 片栗粉1	
9 日 (月)	くだもの 果物		果物		496kcal 27.3g
	ごはん			米40	
	とり 鶏のさっぱり煮	鶏肉80	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉	砂糖1.5 油	
	しろなのかつおあえ	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	
10 日 (月)	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〉		496kcal 27.3g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	こめこ 米粉の蒸しパン			米粉20 〈BP1〉 砂糖7 さつまいも13 油1	



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	
10 日 (火)	ごはん あつあ 厚揚げチャンプル や 焼きかぼちゃ じろ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 りんごトースト	豚肉30 厚揚げ40 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酒0.5〉 にんじん16 たまねぎ36 小松菜25 もやし20 干しいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ3〉 かぼちゃ45 〈塩〉 大根15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 りんご25	米40 油 みりん2 ごま油1 油 みりん1 食パン8枚切り1/2枚 グラニュー糖4 バター6	585kcal 25.2g
11 日 (水)	おたのしみのひ ぎゅうにゅう 牛乳 にゅうめん	 牛乳180 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	
12 日 (木)	ごはん や ふうに すき焼き風煮 す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳 うめツナおにぎり	牛肉40 豆腐40 干しわかめ1 牛乳180 ツナ8 みそ3	はくさい64 白ねぎ20 にんじん11 たまねぎ30 糸こんにゃく20 水菜15 〈しょうゆ7〉 きゅうり40 梅干し4	米40 油 砂糖4 みりん2 米30 油	573kcal 24.1g
13 日 (金)	ごはん や ざかな 焼き魚 う はな 卵の花いり  しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 プレーンクッキー	魚60 おから20 うすあげ3 かつお1 かつお2 みそ8 牛乳180	〈塩〉 にんじん6 干しいたけ0.5 ねぎ3 〈しょうゆ2〉 〈塩〉 ねぎ2 	米40 油 砂糖3 じゃがいも33 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	589kcal 29.6g
14 日 (土)	ちゅうか しる 中華汁そば くだもの 果物	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〉 果物 	中華そば120 油	
16 日 (月)	ごはん や にく 焼き肉 やさい 野菜のせん切りボイル わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 あげごぼうと果物 	牛肉60 みそ1.5 干しわかめ1 牛乳180	にんにく0.3 〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉 ごぼう30 〈しょうゆ1〉 果物	米40 みりん3 ごま油1 油1 片栗粉3 油5 白ごま1 砂糖1	562kcal 21.5g
17 日 (火)	ごはん ちゅうかふう 中華風オムレツ こまつな 小松菜のごまあえ しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	卵67 豚肉15 豆腐20 かつお2 みそ8 牛乳180	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〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3	米40 油 ごま2 砂糖2 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	590kcal 27.3g



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	ごはん さかな 魚のトマトソースかけ	魚60	〈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10〉 〈ウスターソース1〉 〈しょうゆ0.5〉	米40 みりん1 じゃがいも22 油 砂糖4 片栗粉1.5	497kcal
(水)	ブロッコリーのかつおあえ	花かつお1	ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉	砂糖0.5	29.5g
(木)	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんこ雑炊	牛乳180 かつお3	はくさい21 生しいたけ2 大根11 にんじん6 ねぎ4 〈しょうゆ5〉 〈塩〉	米10	
19日	ごはん あつあ 厚揚げと小芋の煮付け	サイコロ揚げ1こ 鶏肉30 かつお1	三度豆11 にんじん21 こんにゃく20 〈しょうゆ6〉	米40 小芋2こ 油 砂糖6 みりん1	561kcal
(木)	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	25.0g
(金)	ぎゅうにゅう 牛乳 ホットドッグ	牛乳180 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 みりん1 油 バター2	
20日	ごはん たンドリーチキン	鶏肉80 プレーンヨーグルト20	にんにく 土しょうが1 〈ケチャップ5〉 〈カレー粉0.2〉 〈塩・こしょう〉	米40 油 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	585kcal
(金)	ちゅうかふう 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〉	しめじ15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	みりん1	30.4g
(土)	すまし汁	こんぶ1 かつお2	かぼちゃ20	小麦粉12 〈BP0.3〉 無塩バター7 グラニュー糖6	
21日	やさい い 野菜入りあんかけうどん	豚肉20 こんぶ0.5 かつお2	はくさい35 たまねぎ22 にんじん6 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 〈塩〉	うどん130 油 みりん2 片栗粉3	
(土)	くげもの 果物	果物	12月21日は 冬至です★		
23日	ごはん さばの磯辺焼き	さば60 青のり0.07	〈しょうゆ3〉 〈酒2〉 土しょうが1	米40 油 片栗粉5	564kcal
(月)	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	30.2g
(火)	みそ汁	かつお2 みそ8	もやし15 ねぎ3	マカロニ8 砂糖10	
(水)	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳180 きな粉10	りんご24 〈塩〉		
24日	ごはん とりく 鶏肉のみそ照り焼き	鶏肉80 みそ5	〈酒1.5〉	米40 みりん5 砂糖2 油	527kcal
(火)	さんしやく 三色ソテー	ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉	ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉	油 みりん1.5 砂糖1	28.8g
(水)	すまし汁	こんぶ1 かつお2	三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	ふ3 みりん1	
(木)	ぎゅうにゅう 牛乳 焼きいも	牛乳180		さつまいも80	
25日	ごはん ミートローフ	合ミンチ45 豆腐15	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〉	米40 片栗粉4 砂糖2 片栗粉0.5	639kcal
(水)	サワーサラダ	ヨーグルト5	きゅうり11 きゃべつ34 パイン缶10 レーズン3 りんご12	マヨネーズ5	21.2g
(木)	オニオンスープ		たまねぎ22 パセリ0.5 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉		
(金)	ぎゅうにゅう 牛乳 マフィン	牛乳180 卵10		小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖	



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 (木)	ごはん 八宝菜 じゃこのマリネ風 くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめおにぎり	するめいか20 豚肉25 かえりちりめん7 牛乳180 干しわかめ0.5	はくさい77 たまねぎ22 もやし20 にんじん15 ピーマン10 生しいたけ7 〈塩〉 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉 果物 果物	米40 油 片栗粉5 ごま1.5 みりん2 米30 油 みりん1	541kcal 23.3g
27 日 (金)	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカーサンド	牛肉40 牛乳180	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〉 きやべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 パイン缶10 ジャム3	米40 じゃがいも50 油 砂糖1 〈小麦粉10〉 砂糖2 油2 クラッカー4枚	564kcal 19.8g
28 日 (土)	スパゲティミートソース くだもの 果物	合ミンチ20 果物	〈酒0.5〉 たまねぎ44 にんじん11 ピーマン6 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ23〉 〈ウスターソース5〉 果物	スパゲティ50 油 砂糖1 小麦粉2	

今年の冬至は12月21日です。
20日のおやつをかぼちゃのパ
ウンドケーキにしています★



冬至

冬至は、1年で一番おの長い日です。
この日にゆず湯に入り、小豆がゆやかぼちゃを食べると、
冬に風邪をひかないと伝えられています。
保存の効くかぼちゃは冬の間の貴重な栄養源だったことから、
江戸時代ごろから根付いた風習と言われています。



大みそか



大みそかは一晩中眠らずに年神様を迎える日です。
「細く長く生きられますように」と年越しそばを
食べるようになったのは、江戸時代からだそうです。
大みそかの夜に響く百八の除夜の鐘は、一年の終わりに
人間の百八の煩悩をはらうために鳴らすと言われています。

- ・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	557kcal
平均たんぱく質量	24.6g