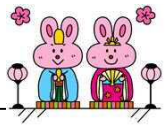
第601号

3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
1日（土）	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	
	果物		果物 		
3日（月）	ごはん			米40	
	八宝菜	するめいか20 豚肉25	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〉	油 片栗粉5	
	じゃこのマリネ風	かえりちりめん7	〈酢3〉	ごま1.5 みりん2	475kcal
	果物		果物		22.0g
	牛乳	牛乳180			
	にんじんジャムクラッカー		にんじん10 りんご3〈塩〉	クラッカー4枚 砂糖1.5	
4日（火）	ごはん			米40	
	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	
	焼きじゃがいも		〈塩〉	じゃがいも45 油	578kcal
	わかめスープ	干しわかめ1	ねぎ3〈鶏スープの素1〉〈しょうゆ1〉		24.4g
	牛乳	牛乳180			
	白玉粉の磯辺焼き	味付けのり1枚	〈しょうゆ8〉	白玉粉20 だんご粉10 砂糖8	
5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	
	ひじきの煮付け	ひじき3 うすあげ3	にんじん6 三度豆6〈しょうゆ2〉	油 砂糖3 みりん1	595kcal
	みそ汁	かつお2 みそ8	大根22 ねぎ3		27.5g
	牛乳	牛乳180			
	きな粉サンド	きな粉2		食パン10枚切り1枚 マーガリン8 砂糖2	
6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	619kcal
	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	23.3g
	牛乳	牛乳180			
	マーブルケーキ			ホットケーキミックス24 ココアパウダー0.6 砂糖4	
7日（金）	ごはん			米40	
	さばのみそ煮	さば60 みそ5	白ねぎ20〈酒1〉	砂糖3 みりん2	
	菜の花のごまあえ		菜の花10 きゃべつ30 にんじん6〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	640kcal
	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	27.4g
	牛乳	牛乳180			
	プレーンクッキー			小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
8日（土）	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0.5 〈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	
	果物		果物		

3月の目標　☆食べ物や作ってくれた人に感謝しよう！何でも食べられるようになったかな？

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
10日（月）	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　干しいたけ1　たまねぎ21 〈しょうゆ5〉	油　砂糖3	554kcal
	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	25.4g
	牛乳	牛乳180			
	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	
11日（火）	おたのしみの日				
	牛乳	牛乳180			
	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	
12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〉〈しょうゆ4〉	片栗粉3　油　砂糖3 みりん4	
	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	564kcal
	すまし汁	こんぶ1　かつお2	えのき15　ねぎ3　〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん1	28.7g
	牛乳	牛乳180			
	ふわふわケーキ	卵14　牛乳20		小麦粉20　〈BP0.8〉 砂糖6　油　バター3	
13日（木）	ごはん			米40	
	すき焼き風煮	牛肉40　豆腐40	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〉	油　砂糖4　みりん2	585kcal
	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	27.1g
	牛乳	牛乳180			
	ピザトースト	ツナ10　ピザ用チーズ10	たまねぎ15　ピーマン5　〈ケチャップ5〉	食パン8枚切り1/2枚 油	
14日（金）	ごはん			米40	
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉80	〈酢5〉〈しょうゆ5〉	砂糖1.5　油	
	ほうれん草のあえもの		ほうれん草40　にんじん6　〈しょうゆ2〉	砂糖2	513kcal
	みそ汁	かつお2　みそ8	かぼちゃ22　ねぎ3		30.0g
	牛乳	牛乳180			
	焼きおにぎり		〈しょうゆ3〉	米30	
15日（土）	カレーうどん	牛肉20　うすあげ3 こんぶ1　かつお2	たまねぎ33　にんじん11　きゃべつ33　ねぎ3 〈塩・こしょう〉〈カレー粉3〉〈しょうゆ4〉〈うす口しょうゆ4〉	うどん130　油 みりん1.6　片栗粉3	
	果物		果物		
17日（月）	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〉	片栗粉4　油	
	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	470kcal
	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〉		18.3g
	牛乳	牛乳180			
	さつまいもスティック			さつまいも80　バター1.5 油　グラニュー糖4　バター1.5	

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
18日（火）	ごはん			米40	
	酢豚風	豚肉50	〈塩・こしょう〉〈酒0.5〉 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〉	油 砂糖3 片栗粉	
	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	589kcal
	トマト		トマト1/6こ		28.7g
	牛乳	牛乳180			
	牛肉とまいたけのおにぎり	牛肉15	まいたけ5 ねぎ2 〈酒2.5〉〈しょうゆ5〉	米30 油 みりん5 砂糖0.5	
19日（水）	ごはん			米40	
	魚のあけぼの揚げ	魚60	〈塩〉 にんじん15	小麦粉10 油5	
	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	628kcal
	若竹汁	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	ゆでたけのこ10 〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん1	26.2g
	牛乳	牛乳180			
	ごまクッキー			小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	
21日（金）	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	605kcal
	春雨サラダ		にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 〈酢2〉〈塩〉	春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4	21.5g
	牛乳	牛乳180			
	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	
22日（土）	豚肉とレタスのパスタ	豚肉20	たまねぎ30 にんじん5 レタス30 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉〈鶏スープの素0.5〉	スパゲティ50 油 みりん1	
	果物		果物		
24日（月）	ごはん			米40	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉80	土しょうが1.5 にんにく〈塩・こしょう〉〈しょうゆ2〉	みりん2 片栗粉13 油5	
	酢のもの	じゃこ2	きゅうり44 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉	砂糖2	646kcal
	みそ汁	かつお2 みそ8	ねぎ2	じゃがいも33	30.1g
	牛乳	牛乳180			
	マフィン	卵10		小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖7	
25日（火）	おたのしみの日				
26日（水）	ごはん			米40	
	焼き魚	魚60	〈塩〉		
	きんぴら		ごぼう19 にんじん6 ピーマン6 干しいたけ1 糸こんにゃく10 〈しょうゆ3〉	砂糖2 油	576kcal
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	たまねぎ22 ねぎ2 〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん1	25.7g
	牛乳	牛乳180			
	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	

令和7年3月　東大阪市　保育課

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
27日（木）	ごはん			米40	
	豚肉のねぎ味噌炒め	豚肉60　みそ4	〈酒1〉〈しょうゆ1〉 ねぎ4	油　砂糖3　みりん1.5	
	大根サラダ		大根30　にんじん6　きゅうり15　ブロッコリー10〈酢2〉〈塩〉	砂糖2　油1	543kcal
	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	24.6g
	牛乳	牛乳180			
	りんごトースト		りんご25	食パン8枚切り1/2枚 グラニュー糖4　バター6	
28日（金）	ごはん			米40	
	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〉	小芋2こ　油　砂糖6 みりん1	518kcal
	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	20.8g
	牛乳	牛乳180			
	黒糖蒸しパン（かみかみトライ）			小麦粉20〈BP1〉 黒砂糖5　砂糖5	
29日（土）	中華汁そば	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〉	中華そば120　油	
	果物		果物		
31日（月）	ごはん			米40	
	ハンバーグ	合ミンチ40　木綿豆腐40	たまねぎ33　にんじん11　パセリ1〈酒1〉〈塩・こしょう〉〈とんかつソース1〉〈ケチャップ5〉	パン粉5　油	
	きゅうりの中華風サラダ		きゅうり40　にんじん6　セロリ17〈しょうゆ2〉〈酢2.5〉	黒ごま1　砂糖2 ごま油1	551kcal
	トマト		トマト1/6こ		21.3g
	牛乳	牛乳180			
	焼きいも			さつまいも80	

ひな祭りについて

ひな祭りは、厄を人形に移してはらう「流しびな」の風習などが発展し、女の子の健やかな成長を願う現在のお祭りになりました。かたわれでないと絶対に合わない縁起物のハマグリを使った潮汁、色鮮やかで春らしいちらし寿司などが定番料理です。
ひな祭りに飾られるひし餅は、赤、白、緑の3色が一般的ですが、赤は解毒作用があるクチナシ、白は血圧を下げるといわれるヒシの実、緑は厄よけとされるヨモギを使っていたという説もあるそうです。

・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	546kcal
平均たんぱく質量	24.1g