



5月献立表



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 (木)	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め マカロニサラダ すまし汁 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	豚肉60 みそ4 こんぶ1 かつお2 牛乳180 ヨーグルト40 粉寒天0.5	〈酒1〉〈しょうゆ1〉ねぎ4 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1〉〈塩〉 しめじ15 にら3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 果物	米40 油 砂糖3 みりん1.5 マカロニ10 砂糖1 マヨネーズ5 みりん1 砂糖12	579kcal 28.3g
2日 (金)	ごはん 高野の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物 牛乳 りんごジャムクラッカー	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30 牛乳180	〈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 はくさい20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉 りんご15	米40 油 砂糖2 みりん1 砂糖1 クラッカー4枚 砂糖1	508kcal 27.8g
7日 (水)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りボイル オニオンスープ 牛乳 大学芋	牛肉60 みそ1.5 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〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ〉	米40 みりん3 ごま油1 油1 さつまいも55 油5 砂糖10	588kcal 20.6g
8日 (木)	ごはん 大豆カレー きゅうりの中華風サラダ 牛乳 ココアケーキ	豚ミンチ40 大豆10 牛乳180	にんじん16 たまねぎ50 ピーマン6 コーン10 〈塩・こしょう〉〈カレー粉0.6〉〈ケチャップ2〉 〈ウスターソース1〉〈しょうゆ1〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉	米40 油 みりん1 砂糖1 小麦粉10 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 ホットケーキミックス20 砂糖6 〈ココアパウダー1〉マーガリン3	603kcal 23.5g
9日 (金)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ みそ汁 牛乳 チーズクッキー	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 粉チーズ5	〈しょうゆ3〉 大根30 にんじん6 りんご15 きゅうり15 ブロッコリー10 〈酢2〉〈塩〉 かぼちゃ22 たまねぎ11	米40 みりん1 油 砂糖1 油1 小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	612kcal 28.6g
10日 (土)	きつねうどん 果物	すしあげ1枚 干しわかめ1 こんぶ1 かつお2 果物	〈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〉 果物	うどん130 砂糖3 みりん2	
12日 (月)	ごはん タンドリーチキン 三色ソテー もずくのスープ 牛乳 プリンと果物	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 もずく15 牛乳180 牛乳25	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〉 ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 たまねぎ10 にんじん3 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 果物	米40 油1 油 みりん1.5 砂糖1 油 プリンミックス20	511kcal 28.0g

5月の
目標

☆食前食後のあいさつをしっかりとしよう！



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	
13 日 (火)	ごはん あつあつ やさい に 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〉	米40 じゃがいも45 油 砂糖5 みりん2	603kcal 28.3g
	ししゃも くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	ししゃも1匹 牛乳180 花かつお0.5	果物 	米30 みりん0.5 ごま油	
14 日 (水)	ごはん うめぼし に さばの梅干煮 	さば60	梅干4 〈酒1〉 〈しょうゆ8〉 きゃべつ22 はくさい22 三度豆10 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3	米40 砂糖3 みりん5 ごま2 砂糖2 ふ1	673kcal 28.9g
	みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 シュガーラスク	干しわかめ1 かつお2 みそ8 牛乳180	 	フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	
15 日 (木)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉の蒸しパン	牛乳180 甘納豆6	 	米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	541kcal 19.8g
	ごはん かぼちゃコロッケ す 酢のもの トマト ぎゅうにゅう 牛乳 まめ しお そら豆の塩ゆでと くだもの クラッカーと果物 	牛ミンチ20 牛乳180 	かぼちゃ55 たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 〈塩・こしょう〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 トマト1/6こ そら豆30 〈塩〉 果物	米40 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖2 クラッカー2枚	
17 日 (土)	ぶたどん 豚丼 くだもの 果物	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 果物 	米50 油 砂糖3 みりん1.5	644kcal 21.9g
	ごはん カレーシチュー 	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〉 みかん缶15 きゃべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉 〈塩〉	米40 じゃがいも50 油 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1	
19 日 (月)	フルーツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 きな粉かるかん 	牛乳180 きな粉5		上新粉18 〈BP1〉 砂糖10 長いも15	519kcal 27.6g
	ごはん や ざかな 焼き魚 	魚60 細切り昆布1 かつお2 みそ8	〈塩〉 千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉 たまねぎ22 ねぎ3	米40 砂糖2 みりん3	
20 日 (火)	みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロケーキ	牛乳180	コーンスターチ1 かぼちゃ3	ホットケーキミックス25 砂糖3 マーガリン3 バニラエッセンス	



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	
21 日 (水)	ごはん 豚肉のりんごソース煮 きゃべつとしめじのバターソテー トマト 牛乳 みかんゼリー	豚肉60 みそ1.5 牛乳180 粉寒天0.4	たまねぎ6 りんご22 土しょうが1 〈酒1.5〉〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 トマト1/6こ みかん缶24	米40 バター1.5 砂糖10	480kcal 20.7g
22 日 (木)	ごはん ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ わかめスープ 牛乳 ホットドッグ	ツナ缶22 豆腐40 干しわかめ1 牛乳180 牛肉15	たまねぎ25 にんじん11 干しいたけ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〉 小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉 たまねぎ20 〈しょうゆ1〉 土しょうが0.5 きゅうり7	米40 パン粉3.5 油 ごま2 砂糖2 バターロール1こ 油 みりん1 バター2	558kcal 23.4g
23 日 (金)	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き じゃがいもと野菜のソテー すまし汁 牛乳 ビスケット	鶏肉80 みそ5 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酒1.5〉 きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 〈塩0.3〉 〈こしょう〉 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 	米40 みりん5 砂糖2 油 じゃがいも40 油 ふ3 みりん1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	570kcal 29.9g
24 日 (土)	ごはん 豚肉とレタスのパスタ 果物	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〉 果物 	スパゲティ50 油 みりん1	
26 日 (月)	ごはん オムレツ ひじきとツナの炒め物 えのきのスープ 牛乳 マカロニのあべかわ	卵65 合ミンチ20 ツナ缶8 ひじき3 牛乳180 きな粉10	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〉 にんじん6 三度豆6 〈しょうゆ2〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 りんご24 〈塩〉 	米40 油 油 砂糖3 マカロニ8 砂糖10	575kcal 27.3g
27 日 (火)	ごはん 魚の竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	魚60 豆腐20 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 ヨーグルト20	〈酒1〉 〈しょうゆ3〉 土しょうが1 にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 〈酢2〉 〈塩〉 ねぎ3 ブルーベリージャム3 みかん缶20 メロン40 もも缶20	米40 砂糖2 みりん2 片栗粉8 油5 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4	561kcal 26.1g
28 日 (水)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのかつお和え 牛乳 にんじんケーキ	鶏肉70 花かつお1 牛乳180	にんにく1 たまねぎ33 赤パプリカ5 トマト缶50 〈しょうゆ2〉 〈鶏スープの素0.5〉 〈塩・こしょう〉 パセリ1 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 	米40 油 じゃがいも44 砂糖2 砂糖0.5 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	532kcal 29.3g

日	こんだて	つかっているざいりよう			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	
29 日 (木)	ごはん ちゅうかふう いた に 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〉	米40 乾マロニー5 ごま油 砂糖0.5	519kcal 22.6g
	じゃこのマリネ風 くげもの 果物	かえりちりめん7	〈酢3〉 果物	ごま1.5 みりん2	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		さつまいも60 バター2 砂糖6	
	スイートポテト	牛乳8			
30 日 (金)	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	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〉	米40 油 砂糖1 みりん2	607kcal 24.1g
	かぼちゃのバター焼き や		かぼちゃ45	バター3	
	そうめんのすまし汁 じる	こんぶ1 かつお2	ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	そうめん10 みりん1	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
31 日 (土)	うめツナおにぎり	ツナ缶8 みそ3	梅干し4	米30 油	
	や 焼きそば	豚肉30	にんじん16 ピーマン6 きゃべつ35 たまねぎ22 もやし10 〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース10〉 〈ウスターソース2〉	中華そば120 油	
	くだもの 果物		果物		

◆端午の節句◆

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏もちを食べますね。
こいのぼりには、人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しいという願いが込められています。

◆端午の節句に関する食べ物◆

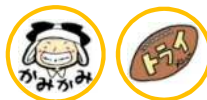
◆ちまき◆

ちまきは、昔5月5日に、川に身を投げた中国の詩人、屈原（くつげん）の霊を慰めるため、命日に竹筒に米を入れて川に流したのが始まりと言われています。ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、無病息災の憂いを除くという意味があります。

◆柏もち◆

柏もちは、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。

- ・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、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	556kcal
平均たんぱく質量	25.1g