



# 6月献立表



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	
1日 (土)	ちゅうか する 中華汁そば  くげもの 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1	
3日 (月)	ごはん カレーシチュウ フレンチサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 こくよう む 黒糖蒸しパン 	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)  	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10  砂糖2 油2  小麦粉20 (BP1) 黒砂糖5 砂糖5	625kcal  20.4g
4日 (火)	ごはん や ぎかな 焼き魚  きんぴら  みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわケーキ	魚60  干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 卵14 牛乳20	(塩) 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) かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3	米40  砂糖2 油1  小麦粉20 (BP0.8) 砂糖6 油2 ハター3	567kcal  29.7g
5日 (水)	ごはん かいじゅうあげ ちゅうかふう 中華風サラダ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいものおやき	とりミンチ20  豆腐20 こんぶ1 かつお2 牛乳180	たまねぎ33 にんじん11 三度豆6 (塩・こしょう) きゅうり15 にんじん6 きやべつ24 もやし15 (酢4) (塩) えのき15 ねぎ3 (しょうゆ3) (塩)	米40 小麦粉12 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 みりん1  さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油1	573kcal  18.2g
6日 (木)	おたのしみの日  ぎゅうにゅう 牛乳 ツナのホットドッグ	 牛乳180 ツナ缶15	 たまねぎ33 (ケチャップ5) (塩・こしょう)	バターロール1こ	
7日 (金)	ごはん ようふう どうふ 洋風マーボー豆腐 アスパラのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきおにぎり	木綿豆腐80 豚ミンチ25 花かつお1 牛乳180 芽ひじき0.6	たまねぎ50 にんじん11 パセリ1 にんにく (塩・こしょう) りんご1/10こ (鶏スープの素1) (ケチャップ6) (とんかつソース1) (しょうゆ2)  アスパラ30 きやべつ20 (塩) (しょうゆ1.2)  にんじん3 (しょうゆ3)	米40 油2 砂糖1 片栗粉5  砂糖0.5  米30 油 みりん3	559kcal  21.9g
8日 (土)	きのこと豚肉のスパゲティ  くげもの 果物	豚肉20	たまねぎ44 しめじ10 にんじん11 ピーマン6 (しょうゆ2) (鶏スープの素0.5) (塩・こしょう)	スパゲティ50 バター2	



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 (月)	ごはん い 炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒め トマト ぎゅうにゅう 牛乳 りんごケーキ	豆腐80 鶏ミンチ20 干しわかめ3 花かつお2	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) コーン6 (しょうゆ2) トマト1/6こ りんご13		米40 油3 砂糖3 油1 みりん1 砂糖1 小麦粉20 (BP1) バター4 砂糖8	615kcal 25.4g
11日 (火)	ごはん とりく 鶏肉のノルウェー風 ツナサラダ えのきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉80 ツナ缶15	〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉 きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉〈塩〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉		米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5 砂糖1 油1 みかん缶20 メロン40 もも缶20 砂糖3	538kcal 28.7g
12日 (水)	ごはん ぶたにく やさい 豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 クリームパン	豚肉40 大豆15 じゃこ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	にんじん10 きゃべつ40 たまねぎ20 ピーマン7 もやし15 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ2〉 〈酒2〉〈しょうゆ2〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉 かぼちゃ3		米40 油3 砂糖2 砂糖2 みりん1 みりん1 食パン10枚切り1枚 コーンスターチ1 砂糖3 マーガリン3 パニラエッセンス	585kcal 29.0g
13日 (木)	ごはん にく 肉コロッケ だいこん 大根サラダ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 ごへい 五平もち	牛ミンチ20	たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 〈塩・こしょう〉 (しょうゆ2) 大根30 にんじん6 きゅうり15 レーズン2 〈酢2〉〈塩〉 果物		米40 じゃがいも55 砂糖2 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖1 油1	657kcal 18.4g
14日 (金)	ごはん さかな て や 魚の照り焼き きゃべつのソテー みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 わらびもち	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉6	〈しょうゆ3〉 きゃべつ47 にんじん6 しめじ7 〈しょうゆ1〉 (塩・こしょう) なす20 ねぎ3 〈塩〉		米40 みりん1 油1 油1 バター1 わらびもち粉12 砂糖6	517kcal 27.2g
15日 (土)	ごしき れいめん 五色冷麺	牛肉30	〈しょうゆ1〉 コーン10 きゅうり20 もやし20 トマト26 (鶏スープの素1) 〈酢10〉〈しょうゆ5〉		中華そば120 砂糖1 油1 砂糖5 ごま油1	
17日 (月)	ごはん さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬け こまつな 小松菜のあえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 マーブルケーキ	魚60 かつお2 みそ8 牛乳180	〈酢6〉〈しょうゆ3〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3		米40 片栗粉5 油3 砂糖3 砂糖2 ふ3 ホットケーキミックス24 ココアパウダー0.6 砂糖4	591kcal 27.3g

☆6月は食育月間です☆  
園の食事では、6月に食育メニューとして、  
河内の郷土料理である『生節の押し寿司』と  
『じゃこまめ』を提供します。お楽しみに♪



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 (火)	ごはん 大豆入り炒りどり	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにやく17 〈しょうゆ5〉		米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2	546kcal 24.0g	
	酢のもの 牛乳	じゃこ2 牛乳180	きゅうり44 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉		砂糖2		
	あげごぼうと果物		ごぼう30 〈しょうゆ1〉 果物		片栗粉3 油5 白ごま1 砂糖1		
19日 (水)	ごはん タンドリーチキン ひじきの三杯酢 まいたけときゃべつのスープ 牛乳	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 ひじき2 牛乳180	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〉 にんじん6 きゅうり20 コーン6 〈酢2〉 〈しょうゆ1.5〉 まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		米40 油1 砂糖2 油0.5	459kcal 26.5g	
	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		
	20日 (木)	ごはん 牛肉の甘辛煮 コロコロサラダ みそ汁 牛乳 とうもろこし	牛肉60 かつお2 みそ8 牛乳180	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 にんじん22 きゅうり15 〈酢1.5〉 〈塩・こしょう〉 ねぎ3 とうもろこし1/4			米40 油2 砂糖3 みりん3 じゃがいも44 砂糖1 マヨネーズ5 ふ3
21日 (金)	ごはん 酢豚風 かぼちゃのバター焼き 果物 牛乳 おかかおにぎり	豚肉50 牛乳180 花かつお2	〈塩・こしょう〉 たまねぎ40 にんじん8 ピーマン7 パイン缶15 〈ケチャップ8〉 〈酢1.5〉 かぼちゃ45 果物		米40 油1 砂糖1.5 片栗粉3 バター3	599kcal 24.2g	
22日 (土)	焼きとり丼 果物	鶏肉60 みそ1	〈しょうゆ3〉 〈酒1〉 たまねぎ20 きゃべつ30 にんじん4 ねぎ3 〈塩・こしょう〉 果物		米50 油3 みりん1 砂糖3 油1		
24日 (月)	ごはん 牛肉のみそだれかけ すまし汁 トマト 牛乳 さつまいもきんとん	牛肉60 みそ8 こんぶ1 かつお2 牛乳180	きゃべつ40 もやし20 ピーマン5 赤パプリカ7 黄パプリカ7 にんじん5 〈酢1〉 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 トマト1/6こ		米40 すりごま3 砂糖3 みりん4 みりん1		585kcal 24.0g
25日 (火)	ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 チヂミ	魚60 花かつお1 牛乳180	〈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〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉		米40 みりん1 じゃがいも22 油2 砂糖4 片栗粉1.5 砂糖0.5	578kcal 27.6g	
			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		



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		カや体温となるもの		
26 日 (水)	ごはん 豚肉の梅干煮 酢のもの みそ汁 牛乳 フルーツゼリー	豚肉60 干しわかめ1 かつお2 みそ8 牛乳180 粉寒天0.4	たまねぎ33 梅干し1/5こ (しょうゆ3) きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 (塩) (酢2) 大根22 ねぎ3 みかん缶15 パイン缶15		米40 みりん3 砂糖1 砂糖2 砂糖10	459kcal 25.2g	
	27 日 (木)	ごはん チキンナゲット風 ほうれん草のごまあえ オニオンスープ 牛乳 マフィン	鶏ミンチ60 木綿豆腐35 牛乳180 卵10	(酒3.5) (塩0.1) (ケチャップ6) ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 (しょうゆ2) たまねぎ22 パセリ0.5 (鶏スープの素1) (塩・こしょう)		米40 片栗粉4 油3 ごま2 砂糖2 小麦粉10 無塩バター10 (BP1) グラニュー糖7	617kcal 25.2g
	28 日 (金)	ごはん きゃべつと厚揚げの カレー味チャンプル 焼きじゃがいも 牛乳 ごまクッキー	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5 牛乳180	にんじん16 たまねぎ36 きゃべつ40 (カレー粉0.2) (酒1) (塩・こしょう) (しょうゆ3) (塩)		米40 油3 じゃがいも45 油1 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	656kcal 23.8g
	29 日 (土)	焼うどん 果物	豚肉30 花かつお1	にんじん16 きゃべつ35 たまねぎ22 ねぎ6 (塩・こしょう) (とんかつソース10) (ウスターソース2)	果物 	うどん130 油3	

- ・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	24.1g