

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 (月)	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 かぼちゃのバター焼き みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 わらびもち	牛肉40 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳 きな粉6	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 (しょうゆ4) かぼちゃ45 大根22 ねぎ3  <塩>	米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3 わらびもち粉12 砂糖6	585kcal 23.2g
2 日 (火)	ごはん とうふ に 豆腐のカレー煮 さんしやく 三色ソテー ぎゅうにゅう 牛乳 ピザトースト	豆腐100 合ミンチ15  牛乳180 ツナ10 ピザ用チーズ10	にんじん11 たまねぎ43 干しいたけ1 グリンピース5 (カレー粉0.2) <塩> <酒1> <しょうゆ5> ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 <しょうゆ1.5> たまねぎ15 ピーマン5 <ケチャップ5> 	米40 油1 砂糖2 片栗粉3 油0.3 みりん1.5 砂糖1 食パン8枚切り1/2枚 油	551kcal 24.7g
3 日 (水)	ごはん さわらのみそ照り焼き せんぎ につ 千切りの煮付け すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	<酒0.5> 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 <しょうゆ3> はくさい22 ねぎ3 <しょうゆ3> <塩>  <しょうゆ3> 	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 じゃがいも60 油4.5 片栗粉10 砂糖2	542kcal 26.5g
4 日 (木)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	 牛乳180 ヨーグルト40 粉寒天0.5	果物 	砂糖12	
5 日 (金)	ごはん とりく からあ 鶏肉の唐揚げ ちゅうかふう 中華風サラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参とじゃこのおやき	鶏肉80 牛乳180 じゃこ5	土しょうが1.5 にんにく <塩・こしょう> <しょうゆ2> きゅうり15 にんじん6 きやべつ24 もやし15 <酢4> <塩> たまねぎ22 パセリ0.5 <鶏スープの素1> <塩・こしょう> にんじん6 ねぎ3 <塩> <しょうゆ>	米40 みりん2 片栗粉13 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 小麦粉20 油1	594kcal 28.5g
6 日 (土)	こ は 木の葉うどん くだもの 果物	鶏肉30 こんぶ1 うすあげ7 かつお2 とろろこんぶ1 	<しょうゆ3> ほうれん草15 にんじん11 <しょうゆ7> <塩> 果物 	うどん130 砂糖3 みりん2	
8 日 (月)	ごはん や ざかな 焼き魚 はるさめ す 春雨の酢のもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 焼きおにぎり	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	<塩> きやべつ20 きゅうり15 にんじん6 <酢4> <塩> なす20 ねぎ2  <しょうゆ3>	米40 春雨5 砂糖4 米30	506kcal 27.7g



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	
9 日 (火)	ごはん			米40	
	ジャージャン豆腐 ^{どうふ}	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	たけのこ12 にんじん12 たまねぎ36 三度豆6 〈鶏スープの素1〉〈酒0.5〉〈しょうゆ2〉土しょうが1	油1 砂糖1	583kcal
	ごまあえ		ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	23.1g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳180			
10 日 (水)	パンケーキ	卵10	パイン缶23	小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	
	ごはん			米40	
	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〉トマト缶25 〈鶏スープの素0.5〉〈塩・こしょう〉	片栗粉4 砂糖2 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4	582kcal
	スパゲティサラダ		きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉〈塩〉		21.8g
11 日 (木)	わかめスープ	干しわかめ1	ねぎ3 〈しょうゆ1〉〈鶏スープの素1〉		
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳180			
	フライドポテト		〈塩〉	じゃがいも77 油3	
	ごはん			米40	
12 日 (金)	鶏肉の照り焼き ^{とりにく}	鶏肉80	〈しょうゆ5〉〈酒1〉	みりん3 砂糖2 油1	
	チンゲン菜とごぼう ^{さい} の味噌和え ^{みそ あ}	みそ2	チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 〈しょうゆ1〉〈酢1〉	ごま1 砂糖2	543kcal
	すまし汁 ^{じる}	こんぶ1 かつお2	三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	ふ3 みりん1	29.8g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳180			
13 日 (土)	かぼちゃパン		かぼちゃ20 〈塩〉	小麦粉20 〈BP1.5〉 砂糖8	
	ごはん			米40	
	肉じゃが ^{にく}	牛肉30	たまねぎ70 にんじん16 糸こんにゃく30 三度豆11 〈しょうゆ5〉	じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3	561kcal
	きゃべつのかつお和え ^{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	20.0g
16 日 (火)	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳180			
	プリンと果物 ^{くだもの}	牛乳25	果物	プリンミックス20	
					
17 日 (水)	焼きそば ^や	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1	
	果物 ^{くだもの}		果物		
	ごはん			米40	
	豚肉の梅干煮 ^{ぶたにく うめぼし に}	豚肉60	たまねぎ33 梅干1/5こ 〈しょうゆ3〉	みりん3 砂糖1	
17 日 (水)	あけ入りあえもの ^い	うすあげ3	ほうれん草25 にんじん6 はくさい35 〈しょうゆ2〉	砂糖2	494kcal
	みそ汁 ^{じる}	かつお2 みそ8	かぼちゃ22 ねぎ3		27.9g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳180			
	トマトジャムクラッカー		トマト15 レモン汁 パイン缶10	クラッカー4枚 砂糖1.5	
17 日 (水)	ごはん			米40	
	ポークビーンズ	大豆15 豚肉20	ピーマン8 たまねぎ55 にんじん6 〈ケチャップ7〉 〈塩〉〈しょうゆ1.5〉	じゃがいも50 油3 砂糖1.5	668kcal
	わかめとじゃこの炒り煮 ^{い に}	干しわかめ2.5 じゃこ4	〈しょうゆ1〉	ごま2 油1 みりん1	24.7g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛乳180			
17 日 (水)	シュガーラスク			フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	



日	こんだて おやつ	血や肉となるもの	つかっているざいりょう 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 (木)	ごはん さかな 魚のアップルソース もやしのカレーソテー えのきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 とうもろこし 	魚60 牛乳180	〈塩・こしょう〉 りんご10 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉 もやし30 きゃべつ24 にんじん6 ピーマン6 〈カレー粉〉 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 とうもろこし1/4 	米40 片栗粉5 油3 みりん3 砂糖3 油1	475kcal 24.1g
19 日 (金)	ごはん とり 鶏つくねの甘辛煮 あまからに ひじきのサラダ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	鶏ミンチ60 ひじき2 こんぶ1 かつお2 牛乳180 花かつお0.5	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉 にんじん6 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉 きゃべつ22 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉 	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 砂糖3 油0.5 みりん1 米30 みりん0.5 ごま油	560kcal 24.9g
20 日 (土)	ごもく ひ 五目冷やしうどん	牛肉30 かつお2 こんぶ0.5 	トマト26 〈しょうゆ1〉 きゅうり20 コーン10 干しいたけ1.5 〈しょうゆ〉 〈しょうゆ7〉 〈塩〉 	細うどん120 砂糖1 油1 砂糖 みりん2	
22 日 (月)	ごはん とんかつ きゅうりの中華風サラダ トマト ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニのあべかわ	豚肉60 牛乳180 きな粉10	〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース1〉 〈ケチャップ5〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉 トマト1/6 りんご24 〈塩〉 	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 マカロニ8 砂糖10	589kcal 29.4g
23 日 (火)	ごはん さかな て や 魚の照り焼き あえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のスコーン	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 絹ごし豆腐15 豆乳5	〈しょうゆ3〉 きゃべつ30 にんじん6 アスパラ10 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 ねぎ3 ジャム5	米40 みりん1 油1 砂糖2 小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	567kcal 27.4g
24 日 (水)	ごはん とりにく なんぽんづ 鶏肉の南蛮漬 きゃべつとしめじのバターソテー こまつな 小松菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテト	鶏肉75 牛乳180 牛乳8	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 小松菜10 たまねぎ22 にんじん6 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 	米40 片栗粉6 油3 砂糖2 バター1.5 油0.5 さつまいも60 バター2 砂糖6	547kcal 25.2g
25 日 (木)	ごはん カレーシチュー  フルーツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ココアケーキ	牛肉40 牛乳180	にんじん16 たまねぎ66 パセリ1 にんにく 〈塩・こしょう〉 〈カレー粉0.7〉 りんご1/10 〈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〉 パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 〈酢3〉 〈塩〉 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	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1	639kcal 20.3g



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	
26 日 (金)	ごはん			米40	591kcal 24.1g
	あつあ 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 干しいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ3〉	油3 みりん2 ごま油1	
	オクラのかつおあえ	花かつお1	オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉	砂糖0.5	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		ホットケーキミックス25 砂糖3 マーガリン6	
27 日 (土)	ビスケット				
	ぎゅうどん 牛丼	牛肉50	〈酒0.5〉 たまねぎ45 にんじん11 しめじ10 青ねぎ3 〈しょうゆ6〉	米50 油2 みりん5 砂糖3	
29 日 (月)	くだもの 果物		果物 		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	にんじんケーキ		にんじん8		
	ごはん	合ミンチ60	ピーマン5 たまねぎ16 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈酢2.5〉 きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉 〈酢1.5〉 果物	米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 ごま2 砂糖1.5 ごま油1	616kcal 23.0g
30 日 (火)	くだもの 果物				
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	にんじんケーキ		にんじん8		
	ごはん	鶏肉80	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉	米40 砂糖1.5 油	491kcal 29.2g
	とりにく 鶏肉のさっぱり煮	ツナ缶7	きゃべつ25 にんじん6 にら10 〈しょうゆ1.5〉	砂糖1	
	ちゅうかふう 中華風和え物	干しわかめ0.6	ねぎ3	じゃがいも22	
	みる みそ汁	かつお2 みそ8			
31 日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	フルーツゼリー	粉寒天0.4	もも缶20 みかん缶5	砂糖10	
	ごはん	豚肉60	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉	米40 みりん1 油1	550kcal 24.2g
	ふたにく 豚肉のしょうが焼き	干しわかめ1	きゅうり40 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉	砂糖2	
	す 酢のもの		はくさい32 にんじん6 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉	ごま油1	
	はくさいスープ	牛乳180			
31 日 (水)	ぎゅうにゅう 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	

- ・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	553kcal
平均たんぱく質量	24.7g