



# 10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	カヤ体温となるもの	
1日 (土)	や 焼きそば  くだもの 果物 	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〉  果物 	中華そば120 油1	
3日 (月)	ごはん あつあ 厚揚げチャンプル わかめとコーンの和風炒め ぎゅうにゅう 牛乳 マフィン	豚肉30 厚揚げ40  干しわかめ3 花かつお2 牛乳180 卵10	〈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〉  コーン6 〈しょうゆ2〉  	米40 油3 みりん2 ごま油1 油1 みりん1 砂糖1  小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖7	619kcal 25.1g
4日 (火)	ごはん より 鶏つくねの甘辛煮 ちゅうかう きゅうりの中華風サラダ じる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ライスボール	鶏ミンチ60  かつお2 みそ8 牛乳180 高野豆腐2 じゃこ2 ひじき0.5	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉 大根22 ねぎ3  ねぎ2 〈しょうゆ2〉	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 黒ごま1 砂糖2 ごま油1  米18 砂糖3 みりん1 油1	566kcal 26.2g
5日 (水)	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 ココアケーキ	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 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〉  きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉	じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2 油2   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	635kcal 20.4g
6日 (木)	ごはん さばの梅干煮 さい チンゲン菜とごぼうの味噌和え じる すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんクッキー	さば60 みそ2 こんぶ1 かつお2 牛乳180	梅干4 〈しょうゆ8〉 〈酒1〉 チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 〈しょうゆ1〉 〈酢1〉 もやし15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉  にんじん5	米40 砂糖3 みりん5 ごま1 砂糖2 みりん1  小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	634kcal 26.3g
7日 (金)	ごはん ミートローフ スパゲティサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト	合ミンチ45 豆腐15  干しわかめ1 牛乳180	たまねぎ23 にんじん10 コーン缶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〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉 〈塩〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉  〈塩〉	米40 片栗粉4 砂糖2 片栗粉0.5 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4  じゃがいも77 油3	567kcal 21.7g
8日 (土)	ぎゅうどん 牛丼  くだもの 果物 	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〉  果物 	米50 油2 みりん5 砂糖3	



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	
11日 (火)	ごはん				米40	546kcal 21.3g
	豆腐のカレー煮 <small>とうふ に</small>	豆腐100 合ミンチ15	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2〉〈しょうゆ5〉		油1 砂糖2 片栗粉3	
	三色ソテー <small>さんしょく</small>		ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉		油0.3 みりん1.5 砂糖1	
12日 (水)	クリームパン		かぼちゃ3		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	499kcal 25.5g
	ごはん				米40	
	さわらのみそ照り焼き <small>さわら</small>	さわら60 みそ3	〈酒0.5〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉		みりん2 砂糖2	
13日 (木)	すまし汁	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	三つ葉3 〈しょうゆ3〉〈塩〉		ふ3 みりん1	583kcal 24.8g
	牛乳	牛乳180			さつまいも80	
	焼きいも					
14日 (金)	肉じゃが	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〉		米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3	579kcal 26.6g
	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	
	牛乳	牛乳180			マカロニ8 砂糖10	
15日 (土)	マカロニのあべかわ	きな粉10	りんご24 〈塩〉			579kcal 26.6g
	ごはん				米40	
	鶏肉の南蛮漬け <small>とりにく なんばんづ</small>	鶏肉75	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉〈酢1.5〉		片栗粉6 油3 砂糖2	
16日 (日)	きやべつとしめじのバターソテー		きやべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉		バター1.5	579kcal 26.6g
	トマトスープ		たまねぎ22 トマト15 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉			
	牛乳	牛乳180			小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	
17日 (月)	スパゲティミートソース	合ミンチ20	〈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〉		スパゲティ50 油1 砂糖1 小麦粉2	617kcal 28.3g
	くだもの果物		果物			
	ごはん				米40	
18日 (火)	高野の卵とじ <small>こうや たまご</small>	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30	〈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〉		油3 砂糖2 みりん1	628kcal 29.8g
	ほうれん草とコーンのあえもの		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〉		砂糖1	
	牛乳	牛乳180				
18日 (火)	ビスケット				ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	628kcal 29.8g
	ごはん				米40	
	豚肉のねぎ味噌炒め <small>ぶたにく みそいた</small>	豚肉60 みそ4	〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 ねぎ4		油1 砂糖3 みりん1.5	
18日 (火)	干切りサラダ <small>せんぎ</small>		干切り大根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	628kcal 29.8g
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	しめじ20 にはら3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		みりん1	
	牛乳	牛乳180				
	おはぎ	きな粉7	〈塩〉		米15 もち米15 砂糖7	



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	
19 日 (水)	おたのしみの日 おたのしみの日 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	牛乳180 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	
20 日 (木)	ごはん 牛肉と小松菜の炒め物 焼きかぼちゃ 果物 牛乳 ツナのホットドッグ	牛肉40 牛乳180 ツナ缶15	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 (塩) 果物 たまねぎ33 (塩・こしょう) (ケチャップ5)	米40 油3 砂糖1 みりん2 油1 バターロール1こ	613kcal 23.9g
21 日 (金)	ごはん 焼き魚 酢のもの みそ汁 牛乳 にんじんジャムクラッカー	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	(塩) きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 (酢2) (塩) たまねぎ22 ねぎ2 にんじん10 りんご3 (塩) 	米40 砂糖2 クラッカー4枚 砂糖1.5	445kcal 27.1g
22 日 (土)	ちゃんぽん麺  果物	豚肉30	きゃべつ35 たまねぎ20 にんじん6 ピーマン3 もやし10 (塩・こしょう) (鶏スープの素1) (しょうゆ4) 果物	中華そば120 油1 みりん2 片栗粉3	
24 日 (月)	ごはん とんかつ ごまドレッシングサラダ トマト 牛乳 ポテトもち	豚肉60 牛乳180	(塩・こしょう) (とんかつソース1) (ケチャップ5) きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 (しょうゆ1.5) (酢1.5) トマト1/6こ (しょうゆ3) 	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	554kcal 25.9g
25 日 (火)	ごはん 中華風オムレツ ひじきとツナの炒め物 オニオンスープ 牛乳 じゃこのかりかりと果物 	卵67 豚肉15 ひじき3 ツナ缶8 牛乳180 かえりちりめん7	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) にんじん6 三度豆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) 果物 	米40 油2 油1 砂糖3 砂糖1	513kcal 24.7g
26 日 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しろなのかつお和え すまし汁 牛乳 りんごトースト	鶏肉80 花かつお1 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	(酢5) (しょうゆ5) 大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 (しょうゆ1.5) 三つ葉3 (しょうゆ3) (塩) りんご25	米40 砂糖1.5 油 砂糖0.5 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	500kcal 29.2g



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	
27日 (木)	ごはん				米40	551kcal 23.3g
	ジャージャン豆腐 	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	たけのこ2  にんじん10  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	
	れんこんのカレー炒め 	豚ミンチ5	れんこん25  コーン10  ピーマン3  〈カレー粉〉 〈しょうゆ1〉		油1	
	牛乳 	牛乳180				
28日 (金)	焼きおにぎり 		〈しょうゆ3〉		米30	613kcal 28.2g
	ごはん				米40	
	魚の煮付け 	魚60	土しょうが1  〈しょうゆ4〉		砂糖1  みりん3	
	三色なます 	かつお2  みそ8	大根44  にんじん6  きゅうり11  〈酢2〉 〈塩〉		ごま2 砂糖2	
29日 (土)	みそ汁 	かつお2  みそ8	かぼちゃ22  たまねぎ11  ねぎ3			28.2g
	牛乳 	牛乳180				
	チーズクッキー 	粉チーズ5			小麦粉15  マーガリン9 砂糖3	
31日 (月)	肉うどん 	牛肉30 かつお2  こんぶ1	たまねぎ33  にんじん11  〈しょうゆ2〉 〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ7〉		うどん130 油1 砂糖2 みりん2	667kcal 21.9g
	果物 		果物 			
	ごはん				米40	
	ミートボール 	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〉 きゅうり15  にんじん6  きやべつ24  もやし15  〈酢4〉 〈塩〉		パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 春雨5 油1  ごま油1 砂糖4	
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〉				
	牛乳 	牛乳180				
スイートポテト 	牛乳8				さつまいも60  バター2 砂糖6	

- ・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。
- ・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、すまし汁と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	566kcal
平均たんぱく質量	24.5g

