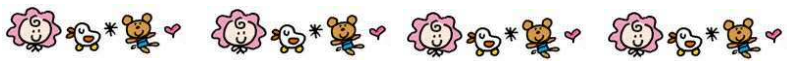


日	こんだて		つかっているざいりょう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	カや体温となるもの		
1日 (火)	ごはん 焼き魚 きんぴら みそ汁 牛乳 シュガーラスク	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	〈塩〉 ごぼう19 にんじん6 ピーマン6 干しいたけ1 糸こんにゃく10 〈しょうゆ3〉 たまねぎ22 ねぎ2		米40 油1 砂糖2 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	597kcal 28.7g
2日 (水)	ごはん ポークビーンズ わかめとツナの炒り煮 牛乳 ココアケーキ	大豆15 豚肉20 干しわかめ2.5 ツナ8 牛乳180	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〉 〈しょうゆ1〉		米40 じゃがいも50 油3 砂糖1.5 油1 みりん1 ごま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3	602kcal 23.3g
4日 (金)	ごはん 鶏肉のみそ照り焼き はりはり漬け すまし汁 牛乳 スパイシーポテト	鶏肉80 みそ5 細切り昆布1 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈酒1.5〉 干切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉 〈しょうゆ3〉 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈カレー粉0.5〉 〈塩〉		米40 みりん5 砂糖2 油1 砂糖2 みりん3 みりん1 じゃがいも77 油3	506kcal 28.8g
5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	〈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	
7日 (月)	ごはん 厚揚げと野菜のうま煮 じゃこのマリネ風 牛乳 りんごケーキ	豚肉20 厚揚げ40 高野豆腐5 煮こんぶ2 かつお1 かえりちりめん7 牛乳180	〈酒0.5〉 にんじん16 ピーマン6 ごぼう19 〈しょうゆ6〉 〈酢3〉		米40 じゃがいも55 油1 砂糖5 みりん2 ごま1.5 みりん2 りんご13	641kcal 28.1g
8日 (火)	ごはん 牛肉とふろふき大根の煮付け シャキシャキサラ 果物 牛乳 肉みそおにぎり	牛肉30 花かつお1 牛乳180 鶏ミンチ10 みそ5	土しょうが1 〈酒0.5〉 〈しょうゆ5〉 大根104 にんじん11 ピーマン6 れんこん20 ささがきごぼう15 コーン4 〈しょうゆ0.5〉 〈酢2〉 〈塩〉 果物 ねぎ2 〈酒〉 〈しょうゆ〉		米40 みりん5 油1 砂糖1 片栗粉2 砂糖2 米30 油 みりん2	573kcal 20.4g
9日 (水)	ごはん 鶏肉のノルウェー風 きゃべつとしめじのバターソテー オニオンスープ 牛乳 ごまクッキー	鶏肉80 牛乳180	〈塩〉 〈ケチャップ4〉 〈ウスターソース2.5〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 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6 油3 砂糖1.5 バター1.5 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	630kcal 27.3g



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	
10 日 (木)	ごはん <small>ぶたにく うめほしに</small> 豚肉の梅干煮	豚肉60	たまねぎ33 梅干し1/5こ <しょうゆ3>	米40 みりん3 砂糖1	457kcal 29.9g
	あえもの トマト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とり</small> 鶏レバーの甘辛煮と果物	牛乳180 鶏レバー35	ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 <しょうゆ2> トマト1/6こ 土しょうが1 <しょうゆ2> <酒1> 果物	砂糖2 みりん1 砂糖2	
11 日 (金)	ごはん <small>さかな</small> 魚のフライ	魚60	<塩・こしょう>	米40 小麦粉5 パン粉10 油5	579kcal 28.0g
	しろなのかつおあえ みそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 コロコロケーキ	花かつお1 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 <しょうゆ1.5> たまねぎ11 ねぎ3 かぼちゃ3 	砂糖0.5 ホットケーキミックス25 砂糖3 コーンスターチ1 マーガリン3 パニエッセンス	
12 日 (土)	<small>ぶたにく</small> 豚丼	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 ビーマン5	米50 油2 砂糖3 みりん1.5	
	<small>くだもの</small> 果物		果物		
14 日 (月)	ごはん <small>かんとくに</small> 関東煮	サイコロ揚げ1こ 鶏肉40 かつお1 結びこんぶ1こ	大根50 こんにゃく30 <しょうゆ6>	米40 じゃがいも55 砂糖3.5 みりん1.5	627kcal 26.7g
	ししゃも <small>くだもの</small> 果物 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 にんじんクッキー	ししゃも1 牛乳180	果物 にんじん5	小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
15 日 (火)	ごはん <small>ぶたにく こまつな いた もの</small> 豚肉と小松菜の炒め物	豚肉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3 砂糖1 みりん2	582kcal 22.8g
	かぼちゃのバター焼き トマト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 きな粉サンド	牛乳180 きな粉2	かぼちゃ45 トマト1/6こ	バター3 食パン10枚切り1枚 マーガリン6 砂糖2 	
16 日 (水)	おたのしみの日 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ちゃんこ雑炊	 かつお3	はくさい21 生しいたけ2 大根11 にんじん6 ねぎ4 <塩> <しょうゆ5>	米10	
	ごはん <small>さかな たつた あ</small> 魚の竜田揚げ	魚60	<酒1> <しょうゆ3> 土しょうが1	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	584kcal 24.1g
春雨サラダ すまし汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さつまいもきんとん	豆腐20 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 <酢2> <塩> ねぎ3 <しょうゆ3> <塩> りんご18 <塩>	みりん1 さつまいも55 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	
18 日 (金)	ごはん			米40	654kcal 20.5g
	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 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2 砂糖1 小麦粉10	
	フルーツサラダ		みかん缶15 きやべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉 〈塩〉	砂糖2.5 油1	
	ぎゅうにゅう 牛乳 こくとうむ 黒糖蒸しパン	牛乳180		小麦粉20 〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	
19 日 (土)	とりにんぼうどん	鶏肉40 こんぶ1 かつお2	〈しょうゆ〉 はくさい40 にんじん16 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 〈塩〉	うどん130 油1 砂糖 みりん2	
	くだもの 果物 		果物		
21 日 (月)	ごはん			米40	597kcal 25.1g
	さかな に つ 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	
	さんしよく 三色なます		大根44 にんじん6 きゅうり11 〈酢2〉 〈塩〉	ごま2 砂糖2	
	みそ汁	かつお2 みそ8	きやべつ10 まいたけ7		
	ぎゅうにゅう 牛乳 だいがくいも 大学芋	牛乳180	〈しょうゆ〉		さつまいも55 油5 砂糖10
22 日 (火)	ごはん			米40	486kcal 25.4g
	ちゅうかふう いた に 中華風炒め煮	豚肉20 高野豆腐5 干しわかめ3 花かつお2	〈酒0.5〉 きやべつ33 にんじん11 もやし30 三度豆6 〈しょうゆ3〉 〈塩・こしょう〉	幹マロニー5 ごま油1 砂糖0.5	
	わふしした わかめとコーンの和風炒め		コーン6 〈しょうゆ2〉	油1 みりん1 砂糖1	
	くだもの 果物		果物		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	にゅうめん	鶏肉20 かつお2	にんじん11 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ5〉 〈塩〉	そうめん20 みりん1.5	
24 日 (木)	ごはん			米40	611kcal 26.2g
	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2	
	ひじきとツナの炒め物	ひじき3 ツナ缶8	にんじん6 三度豆6 〈しょうゆ2〉	油1 砂糖3	
	もやしのスープ		もやし15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	しらたまだんご 白玉団子	きな粉6	〈塩〉	白玉粉25 砂糖6	
25 日 (金)	ごはん			米40	562kcal 19.9g
	ミンチカツ	合ミンチ40	たまねぎ33 ピーマン4 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ3〉 〈とんかつソース3〉	パン粉3 小麦粉5 パン粉10 油5	
	やさい 野菜のせん切りポイル		きやべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉 〈酢2〉	砂糖2	
	トマト		トマト1/6こ		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	クラッカーサンド		パン缶10 ジャム3	クラッカー4枚	
26 日 (土)	みそ 味噌ラーメン	豚肉20 みそ8	きやべつ20 たまねぎ10 にんじん11 もやし10 にはら5 コーン5 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ4〉 〈塩・こしょう〉	中華そば120 油1	
	くだもの 果物 		果物		

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	
28日 (月)	ごはん				米40	552kcal 29.8g
	とりにく 鶏肉のトマト煮	鶏肉70	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		油1 じゃがいも44 砂糖2	
	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	
29日 (火)	ごはん				米40	579kcal 24.2g
	ふたにく 豚肉のしょうが焼き	豚肉60	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ1〉		みりん1 油1	
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ44 たまねぎ11 きゅうり15		マヨネーズ5	
30日 (水)	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〉			668kcal 24.3g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	
	こめこ 米粉の蒸しパン	甘納豆6				
30日 (水)	ごはん				米40	668kcal 24.3g
	やふうに すすき焼き魚煮	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1 砂糖4 みりん2	
	す 酢のもの	干しわかめ1	きゅうり40 〈酢2〉〈塩〉		砂糖2	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				小麦粉25 〈BP1〉 バター3 砂糖7 油3
	ドーナツ	卵10 牛乳4				



七五三について



七五三は三歳の男の子と女の子、五歳の男の子、七歳の女の子が11月15日に神社にお参りして、無事成長したことを感謝する行事です。

三歳では髪をのばし始める「髪置き」、五歳では男の子が袴をつける「袴着」、七歳では女の子が大人と同じような帯をしめる「帯解き」という儀式をおこなって、子どもの成長を祝ってきました。

七五三に食べる千歳あめは、江戸時代から始まったといわれています。あめを引っ張るとのびるように「寿命がのびる」という縁起物といわれています。

- ・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。
- ・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	574kcal
平均たんぱく質量	25.0g