

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 焼き魚 卵の花いり みそ汁 牛乳 マカロニのあべかわ	魚60 おから20 うすあげ3 かつお1 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉10	<塩> にんじん6 干しいたけ0.5 ねぎ3 <しょうゆ2> <塩> 大根22 たまねぎ11 ねぎ2 りんご24 <塩>		米40 油3 砂糖3 さつまいも22 マカロニ8 砂糖10	604kcal 31.1g
2 日 (金)	ごはん マーボー豆腐 三色ソテー 牛乳 菜飯おにぎり	豆腐100 合ミンチ15 みそ4 牛乳180 花かつお0.5	たまねぎ43 にんじん8 グリンピース5 <しょうゆ6> ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 <しょうゆ1.5> 小松菜10 <しょうゆ0.5> <塩>		米40 油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 油0.3 みりん1.5 砂糖1 米30 みりん0.5 ごま油	567kcal 23.0g
3 日 (土)	大根と鶏そぼろのコロコロ丼 果物	鶏ミンチ30	大根60 にんじん6 コーン3 ねぎ3 土しょうが0.5 <鶏スープの素0.7> <しょうゆ2.5> <塩> 果物		米50 油1 砂糖1.5 片栗粉1	
5 日 (月)	ごはん 牛肉の甘辛煮 中華風サラダ トマト 牛乳 にゅうめん	牛肉60 鶏肉20 かつお2	<酒0.5> たまねぎ45 土しょうが1 <しょうゆ3> きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 <酢4> <塩> トマト1/6こ にんじん11 たまねぎ22 ねぎ3 <しょうゆ5> <塩>		米40 油2 砂糖3 みりん3 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 そうめん20 みりん1.5	561kcal 22.3g
6 日 (火)	ごはん 魚の南蛮漬け ごまあえ みそ汁 牛乳 にんじんケーキ	魚60 かつお2 みそ8 牛乳180	<酢4> <しょうゆ2> チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 <しょうゆ2> かぼちゃ22 ねぎ3 にんじん8		米40 片栗粉5 油3 砂糖2 ごま2 砂糖2 小麦粉20 <BP0.5> バター2 砂糖8	571kcal 28.3g
7 日 (水)	ごはん 厚揚げと小芋の煮付け ツナサラダ 牛乳 若草白玉団子	サイコロ揚げ1こ 鶏肉30 かつお1 ツナ缶15 牛乳180 きな粉6	三度豆11 にんじん21 こんにゃく20 <しょうゆ6> きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 <酢2> <塩> 菊菜5 <塩>		米40 小芋2こ 油1 砂糖6 みりん1 砂糖1 油1 白玉粉25 砂糖1 砂糖4	584kcal 25.6g
8 日 (木)	ごはん 根菜カレー ひじきサラダ 牛乳 シュガーラスク	鶏肉50 ひじき2 牛乳180	たまねぎ50 にんじん10 れんこん20 ごぼう15 大根40 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> きゅうり25 トマト25 <しょうゆ1.5> <酢3> <塩>		米40 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖3 油0.5 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	665kcal 24.1g



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	
9日 (金)	ごはん 肉団子のはくさいスープ ししゃも 果物 牛乳 チーズクッキー	合ミンチ40 ししゃも1匹 牛乳180 粉チーズ5	ねぎ3 <塩> <酒2> 土しょうが1 はくさい66 たまねぎ42 にんじん11 ほうれん草10 <しょうゆ7> 果物		米40 片栗粉1.5 乾マロニー4 みりん2 小麦粉15 白ごま2 マーガリン9 砂糖3	641kcal 25.7g
10日 (土)	中華汁そば 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> <しょうゆ7> 果物		中華そば120 油1	
12日 (月)	ごはん さばの磯辺焼き サワーサラダ 小松菜スープ 牛乳 バター入り蒸しパン	さば60 青のり0.07 ヨーグルト5 牛乳180	<しょうゆ3> <酒2> 土しょうが1 きゅうり11 きゃべつ34 パイン缶10 レーズン3 りんご12 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 油3 片栗粉5 マヨネーズ5 油0.5 小麦粉20 <BP1> 砂糖8 バター5	645kcal 24.0g
13日 (火)	ごはん すき焼き風煮 酢のもの 牛乳 きな粉クッキー	牛肉40 豆腐40 干しわかめ1 牛乳180 きな粉3	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> きゅうり40 <酢2> <塩>		米40 油1 砂糖4 みりん2 砂糖2 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	629kcal 22.1g
14日 (水)	ごはん 厚揚げチャンプル かぼちゃのバター焼き すまし汁 牛乳 ホットドッグ	豚肉30 厚揚げ40 こんぶ1 かつお2 牛乳180 牛肉15	<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> かぼちゃ45 しめじ15 三つ葉3 <> たまねぎ20 <しょうゆ1> 土しょうが0.5 きゅうり7		米40 油3 みりん2 ごま油1 バター3 みりん1 バターロール1こ みりん1 油 バター2	664 kcal 28.7g
15日 (木)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しろなのかつおあえ みそ汁 牛乳 焼きいも	鶏肉80(又は手羽元2本) 花かつお1 かつお2 みそ8 牛乳180	<しょうゆ5> <酢5> しろな25 きゃべつ25 にんじん6 <しょうゆ1.5> もやし15 ねぎ3		米40 油 砂糖1.5 砂糖0.5 さつまいも80	491kcal 29.3g
16日 (金)	おたのしみの日 牛乳 ライスボール	牛乳180 高野豆腐2 じゃこ2 ひじき0.5	ねぎ2 <しょうゆ2>		米18 油1 砂糖3 みりん1	



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	
17 日 (土)	野菜入りあんかけうどん くだもの 果物 	豚肉20 こんぶ0.5 かつお2	はくさい35 たまねぎ22 にんじん6 ねぎ3 (しょうゆ7) <塩> 果物 	うどん130 油1 みりん2 片栗粉3	
19 日 (月)	ごはん 中華風オムレツ 小松菜のごまあえ すまし汁 牛乳 ビスケット	卵67 豚肉15 こんぶ1 かつお2 牛乳180	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> 小松菜34 はくさい20 にんじん6 <しょうゆ2> ねぎ3 <しょうゆ3> <塩>	米40 油2 ごま2 砂糖2 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	591kcal 26.4g
20 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 さつまいものバター焼き	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 さつまいも77 油2 バター3	593kcal 26.6g
21 日 (水)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りポイル オニオンスープ トマト 牛乳 りんごトースト	牛肉60 みそ1.5 牛乳180	にんにく0.3 <しょうゆ1.5> きやべつ44 にんじん6 きゅうり10 <塩> <酢2> たまねぎ22 パセリ0.5 <鶏スープの素1> <塩・こしょう> トマト1/6	米40 みりん3 ごま油1 油1 砂糖2 食パン8枚切り1/2枚 グラニュー糖4 バター6	573kcal 21.9g
22 日 (木)	ごはん タンドリーチキン 千切りサラダ みそ汁 牛乳 かぼちゃのパウンドケーキ	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 かつお2 みそ8 牛乳180 卵12	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> 千切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 <しょうゆ1> <酢2> えのき15 ねぎ3 かぼちゃ20	米40 油1 ごま2 砂糖2 ごま油1 小麦粉12 <BP0.3> グラニュー糖6 無塩バター7	591kcal 31.5g
23 日 (金)	ごはん 炒り豆腐 わかめサラダ 牛乳 ちゃんこ雑炊	豆腐80 鶏ミンチ20 卵34 干しわかめ1.5 牛乳180 かつお3	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) にんじん5 コーン3 きゅうり16 <酢3> <しょうゆ1.5> <塩・こしょう> はくさい21 生しいたけ2 大根11 にんじん6 ねぎ4 (しょうゆ5) <塩>	米40 油3 砂糖3 米10	497kcal 24.4g
24 日 (土)	くだもの 果物	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> 果物 	スパゲティ50 油1 砂糖1 小麦粉2	

12月22日は冬至です



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 (月)	ごはん				
	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〉	米40 片栗粉4 砂糖2 片栗粉0.5	621kcal 24.8g
	きゃべつのかつおあえ	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	
	みそ汁	かつお2 みそ8	ねぎ2	じゃがいも33	
牛乳	牛乳180		小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖		
27 日 (火)	ごはん				
	八宝菜	するめいか20 豚肉25	はくさい77 たまねぎ22 もやし20 にんじん15 ピーマン10 生しいたけ7 〈塩〉 〈しょうゆ3〉	米40 油3 片栗粉5	577kcal 26.5g
	じゃこのマリネ	かえりちりめん7	〈酢3〉	ごま1.5 みりん2	
	果物		果物		
牛乳	牛乳180				
28 日 (水)	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〉	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10	602kcal 19.9g
	フレンチサラダ		きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉	砂糖2 油2	
	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		

12月22日のおやつは
かぼちゃのパウンドケーキです



冬至



冬至は、1年で一番夜の長い日です。
この日にゆず湯に入り、小豆がゆやかぼちゃを食べると、
冬に風邪をひかないと伝えられています。保存の効くか
ぼちゃは冬の間の貴重な栄養源だったことから、江戸時
代ごろから根付いた風習といわれています。



大みそか



大みそかは一晩中眠らずに年神様を迎える日です。
「細く長く生きられますように」と年越しそばを食べ
るようになったのは、江戸時代からだそうです。
大みそかの夜に響く百八の除夜の鐘は、一年の終わりに
人間の百八の煩惱をはらうために鳴らすと言われて
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	584kcal
平均たんぱく質量	24.8g