



1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	カや体温となるもの	
4日 (火)	ごはん 高野の煮付け	高野豆腐15 鶏肉30 かつお1	〈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〉	米40 油3 砂糖2 みりん1	629kcal 27.5g
	わかめとコーンの和風炒め 牛乳 ビスケット	干しわかめ3 花かつお2 牛乳180	コーン6 〈しょうゆ2〉 	油1 みりん1 砂糖1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	
5日 (水)	ごはん 豚肉のりんごソース煮 えのきのスープ 牛乳 じゃこのかりかりと果物	豚肉60 みそ1.5 牛乳180 かえりちりめん7	たまねぎ6 りんご22 土しょうが1 〈酒1.5〉〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 果物 	米40 バター1.5 砂糖	528kcal 22.4g
	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 マカロニのあべかわ	牛肉30 花かつお1 牛乳180 きな粉10	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〉 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 りんご24 〈塩〉	米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 マカロニ8 砂糖10	
7日 (金)	ごはん 魚の煮付け 酢のもの みそ汁 牛乳 スイートポテト	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳8	土しょうが1 〈しょうゆ4〉 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	米40 砂糖1 みりん3 砂糖2 さつまいも60 バター2 砂糖6	613kcal 26.1g
	ごはん イタリアンスパゲティ 果物	豚肉20	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12〉 〈ウスターソース3〉 果物 	スパゲティ50 油3	
11日 (火)	ごはん さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け 小松菜スープ 牛乳 豆腐スコーン	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 牛乳180 絹ごし豆腐15 豆腐5	〈酒0.5〉 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 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〉 ジャム5	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 油0.5 小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	617kcal 26.5g
	ごはん 大豆入り炒りどり わかめとツナの炒り煮 牛乳 りんごジャムクラッカー	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 干しわかめ2.5 ツナ缶8 牛乳180	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにゃく17 〈しょうゆ5〉 〈しょうゆ1〉 りんご15	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2 油1 みりん1 ごま2 クラッカー4枚 砂糖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	
13 日 (木)	おたのしみの日 牛乳 かるかん	 牛乳180		上新粉18 <BP1> 砂糖8 長いも15	
14 日 (金)	ごはん 牛肉の甘辛煮 三色なます みそ汁 牛乳 お好み焼き	牛肉60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 豚肉15 花かつお2	<酒0.5> たまねぎ45 土しょうが1 <しょうゆ3> 大根44 にんじん6 きゅうり11 <酢2> <塩> ねぎ3 きやべつ33 ねぎ3 <ソース5>	米40 油2 砂糖3 みりん3 ごま2 砂糖2 ふ1 小麦粉10 やまいも5 天かす3 油	628kcal 28.8g
15 日 (土)	カレーうどん 果物	牛肉20 うすあげ3 こんぶ1 かつお2 	たまねぎ33 にんじん11 きやべつ33 ねぎ3 <塩・こしょう> <カレー粉0.3> <しょうゆ4> <うす口しょうゆ4> 果物 	うどん130 油3 みりん1.6 片栗粉3	
17 日 (月)	ごはん 味しみに肉豆腐 ごまあえ 牛乳 むしいもと備蓄クッキー1枚	豚肉50 木綿豆腐80 みそ5  牛乳180	きやべつ25 白ねぎ3 <しょうゆ4> <酒2> ほうれん草15 はくさい34 にんじん6 <しょうゆ2>	米40 油3 砂糖4 ごま油1 ごま2 砂糖2 さつまいも60	667kcal 25.4g
18 日 (火)	ごはん 魚のノルウェー風 シャキシャキサラダ かぼちゃスープ 牛乳 にんじんジャムサンド	魚60 花かつお1 牛乳50 牛乳180	<塩> <しょうゆ2> <ケチャップ5> 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> かぼちゃ33 たまねぎ22 パセリ1 <鶏スープの素1> <塩・こしょう> にんじん13 りんご13 <塩> 	米40 片栗粉5 油3 砂糖1 砂糖2 食パン10枚切り1枚 砂糖3 マーガリン3	630kcal 26.9g
19 日 (水)	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しろなのかつお和え 果物 牛乳 開口笑	鶏肉80 花かつお1 牛乳180 卵5	<酢5> <しょうゆ5> しろな25 きやべつ25 にんじん6 <しょうゆ1.5> 果物	米40 砂糖1.5 油 砂糖0.5 小麦粉20 <BP0.3> バター2 砂糖4 油5	593kcal 28.3g
20 日 (水)	ごはん れんこん入り和風ハンバーグ 酢みそあえ トマト 牛乳 ひじきおにぎり	合ミンチ50 木綿豆腐30 ツナ缶10 みそ3 牛乳180 芽ひじき0.6	たまねぎ33 れんこん25 <酒1> <塩・こしょう> <しょうゆ2.5> にんじん6 テンゲン菜33 きやべつ25 <酢1.5> トマト1/6こ にんじん3 <しょうゆ3> 	米40 パン粉5 油 砂糖1 みりん2.5 片栗粉 砂糖3 米30 油 みりん3	631kcal 24.3g



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	
21 日 (金)	ごはん オムレツ きゅうりの中華風サラ みそ汁 牛乳 ポテトもち	卵65 合ミンチ20 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	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> 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 しょうゆ3	米40 油2 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	599kcal 24.6g
22 日 (土)	豚丼 果物	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 ピーマン5 果物 	米50 油2 みりん1.5 砂糖3	
24 日 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳 おはぎ	鶏肉80 牛乳180 きな粉7	<しょうゆ5> <酒1> きゃべつ23 きゅうり10 にんじん6 <酢1> <塩・こしょう> たまねぎ22 パセリ1 <鶏スープの素1> <塩・こしょう> <塩>	米40 みりん3 砂糖2 じゃがいも44 砂糖1 マヨネーズ8 米15 もち米15 砂糖4	649kcal 29.7g
25 日 (火)	ごはん ジャージャン豆腐 ほうれん草とコーンの和え物 牛乳 鶏レパールの甘辛煮と果物	厚揚げ50 豚肉20 みそ3 牛乳180 鶏レパール35	たけのこ12 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 ほうれん草20 はくさい30 にんじん6 コーン5 <しょうゆ2> 土しょうが1 <しょうゆ2> <酒1> 果物	米40 油1 砂糖1 砂糖1 みりん1 砂糖2	521kcal 27.3g
26 日 (水)	ごはん カレーシチュー フレンチサラダ 牛乳 マーブルケーキ	牛肉30 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こ <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>	米40 じゃがいも66 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2 油2 ホットケーキミックス24 <ココアパウダー0.6> 砂糖4	648kcal 19.0g
27 日 (木)	ごはん 焼き魚 白和え すまし汁 牛乳 クリームパン	魚60 豆腐40 みそ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	<塩> ほうれん草30 にんじん6 こんにやく10 <塩> しめじ13 三つ葉3 <しょうゆ3> <塩> かぼちゃ3	米40 砂糖2 みりん1 食パン10枚切1枚 コーンスターチ1 砂糖3 マーガリン3 バニラエッセンス	522kcal 29.8g
28 日 (金)	ごはん とんかつ ごまドレッシングサラダ トマト 牛乳 おみい	豚肉60 牛乳180 かつお3 みそ10	<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 大阪しろ菜21 大根11 にんじん6	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 米10	572kcal 29.6g



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	
29日 (土)	ちゃんぽん麺 	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> <しょうゆ4> <鶏スープの素1> 果物	中華そば120 油1 みりん2 片栗粉3	
31日 (月)	ごはん 鶏つくねの甘辛煮 水菜のみそ和え 果物 牛乳 フライドポテト	鶏ミンチ60 豚肉10 みそ3 牛乳180	ねぎ4 土しょうが1 <酒1> <しょうゆ1> <しょうゆ6> 水菜44 コーン3 果物 <塩>	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 砂糖2 みりん1 じゃがいも77 油3	590kcal 24.4g

お正月料理について

おせち料理は、「五節句」(人日(1/7)、上巳(3/3)、端午(5/5)、七夕(7/7)、重陽(9/9))に食べる祝いの料理のことで、今では、お正月料理のみを指します。

- ◆黒豆…「毎日をマメで元気に過ごす」
 - ◆田作り…「豊作を祈る」
 - ◆昆布巻き…「毎日の健康をよろこぶ」
 - ◆数の子…「子孫繁栄を願う」
 - ◆海老…「腰が曲がるほど長生きできるように」
- などといった意味が込められています。



「防災を考える日」の取り組みについて

1月17日は阪神淡路大震災、3月11日は東日本大震災が起こった日です。園では、1月15日に、災害時に備えたおやつ(備蓄クッキー)を提供します。実際に非常食を食べながら、みんなで防災について考え、意識を高める機会にしたいと思います。



七草がゆについて

年末年始で疲れた胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日には、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、小豆を入れる地方が多いとされており、「小豆がゆ」ともいわれています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



- ・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	607kcal
平均たんぱく質量	25.5g