



4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	力や体温となるもの	
2日 (土)	スパゲティミートソース 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	
4日 (月)	ごはん とりにく 鶏肉のノルウェー風 きゃべつとしめじのバターソテー トマト ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニのあべかわ		鶏肉80 牛乳180 きな粉10	(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> トマト1/6こ りんご24 <塩> 	米40 片栗粉6 油3 砂糖1.5 バター1.5 マカロニ8 砂糖10	616kcal 27.6g
5日 (火)	ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ もやしのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト		豚肉60 ツナ缶15 牛乳180	土しょうが2.5 <塩・こしょう> <しょうゆ1> きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 <酢2> <塩> もやし15 ねぎ2 <鶏スープの素1> <塩・こしょう>	米40 みりん1 油1 砂糖1 油1 じゃがいも77 油3 	515kcal 26.2g
6日 (水)	ごはん あじ にく どうふ 味しみ肉豆腐 ほうれん草とコーンのあえもの ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット		牛肉50 木綿豆腐80 みそ5 牛乳180	きゃべつ25 白ねぎ3 <しょうゆ4> <酒2> 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)	米40 油3 砂糖4 ごま油1 砂糖1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3 	659kcal 26.7g
7日 (木)	ごはん さかな なんぼんに 魚の南蛮煮 ごまあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 にんじんジャムサンド		魚60 干しわかめ0.6 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	<しょうゆ4> 土しょうが1 小松菜34 はくさい20 にんじん6 <しょうゆ2> ねぎ2 にんじん13 りんご13 <塩> 	米40 片栗粉5 油3 砂糖3 みりん4 ごま2 砂糖2 食パン10枚切り1枚 砂糖3 マーガリン3	628kcal 28.4g
8日 (金)	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 マーブルケーキ		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>	米40 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24 <ココアパウダー0.6> 砂糖4	619kcal 20.6g
9日 (土)	木の葉うどん くだもの 果物		鶏肉30 うすあげ7 とろろこんぶ1 こんぶ1 かつお2	<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	



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 (月)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 五平もち	牛肉30 花かつお1 牛乳180 みそ3	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)		米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油1	588kcal 22.4g
12日 (火)	ごはん 魚のコーン揚げ ごまドレッシングサラダ 若竹汁 牛乳 豆腐スコーン	魚60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180 絹ごし豆腐15 豆乳5	クリームコーン8 きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 (しょうゆ1.5) (酢1.5) ゆでたけのこ10 (しょうゆ3) (塩) ジャム5		米40 小麦粉10 油5 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 みりん1 小麦粉25 (BP0.8) バター5 砂糖4	615kcal 27.2g
13日 (水)	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 (木)	ごはん マーボー豆腐 しろなのかつお和え 牛乳 マフィン	豆腐100 合ミンチ15 みそ4 花かつお1 牛乳180 卵10	たまねぎ43 にんじん8 グリンピース5 (しょうゆ6) 大阪しろな25 きゃべつ25 にんじん6 (しょうゆ1.5)		米40 油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 砂糖0.5 小麦粉10 (BP1) 無塩バター10 グラニュー糖	574kcal 21.7g
15日 (金)	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ みそ汁 牛乳 さつまいもきんとん	鶏肉80 ひじき2 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	(しょうゆ5) (酒1) にんじん6 きゅうり25 トマト25 (しょうゆ1.5) (酢3) (塩) たまねぎ22 ねぎ2 (塩) りんご18		米40 みりん3 砂糖2 油1 砂糖3 油0.5 さつまいも55 砂糖7	536kcal 28.8g
16日 (土)	牛丼 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	
18日 (月)	ごはん ハンバーグ 酢みそあえ トマト 牛乳 焼おにぎり	合ミンチ40 木綿豆腐40 ツナ缶10 みそ3 牛乳180	たまねぎ33 にんじん11 パセリ1 (酒1) (塩・こしょう) (とんかつソース1) (ケチャップ5) にんじん6 テンゲン菜33 きゃべつ25 (酢1.5) トマト1/6こ (しょうゆ3)		米40 パン粉5 油 砂糖3 米30	575kcal 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	
19日 (火)	ごはん				米40	528kcal 22.2g
	あつあつ 厚揚げと小芋の煮付け	サイコロ揚げ1こ 鶏肉30 かつお1	三度豆11 にんじん21 こんにやく20 (しょうゆ6)		小芋2こ 油1 砂糖6 みりん1	
	ごまあえ		ほうれん草40 にんじん6 (しょうゆ2)		ごま2 砂糖2	
20日 (水)	ごはん				米40	536kcal 24.5g
	さわらのみそ照り焼き	さわら60 みそ3	(酒0.5)		みりん2	
	せんぎ 干切りの煮付け	うすあげ2 かつお1	干切り大根7 にんじん6 三度豆3 (しょうゆ3)		みりん1 砂糖3	
21日 (木)	ごはん				米40	632kcal 21.3g
	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 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		パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 (酢3) (塩)		砂糖2.5 油1	
22日 (金)	ごはん				米40	559kcal 29.6g
	とり 鶏つくねの甘辛煮	鶏ミンチ60	ねぎ4 土しょうが1 (酒1) (しょうゆ1) (しょうゆ6)		片栗粉4 みりん6 砂糖4	
	じゃがいもと野菜のソテー		きゅうり15 にんじん6 たまねぎ15 (塩0.3) (こしょう)		じゃがいも40 油1	
23日 (土)	みそ 味噌ラーメン	豚肉20 みそ8	きゃべつ20 たまねぎ10 にんじん11 なら5 もやし10 コーン5 (塩・こしょう) (しょうゆ4) (塩・こしょう) (鶏スープの素1)		中華そば120 油1	
	くだもの 果物		果物			
	ごはん				米40	
25日 (月)	ジャージャン豆腐	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	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		油1 砂糖1	518kcal 25.1g
	じゃこのマリネ風	かえりちりめん7	(酢3)		ごま1.5 みりん2	
	牛乳	牛乳180				
26日 (火)	ごはん				米40	586kcal 28.9g
	とりにく 鶏肉のさっぱり煮	鶏肉80	(酢5) (しょうゆ5)		砂糖1.5 油	
	あげ入りあえもの	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	
26日 (火)	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			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	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	
27 日 (水)	ごはん とんかつ 中華風サラダ トマト 牛乳 おはぎ	豚肉60 牛乳180 きな粉7	〈塩・こしょう〉〈とんかつソース1〉〈ケチャップ5〉 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	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	644kcal 29.0g
	28 日 (木)	ごはん 焼き魚 酢のもの みそ汁 牛乳 チヂミ	魚60 豆腐20 干しわかめ0.6 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〉 ねぎ3 にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉 〈塩・こしょう〉	
30 日 (土)	焼きそば 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	



お花見の由来



お花見は平安時代から、春の農業行事に先立って行われていた豊作を願う行事だったそうです。桜は春になって山からおりてきた田の神様が宿る木とされていたため、桜の咲き方でその年の収穫を占ったり、桜の開花期に種もみをまく準備をしていたそうです。豊作を願って、桜のもとで田の神様を迎え、料理やお酒でもてなし、一緒にいただくことが本来のお花見の意味だそうです。

- ・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、その他は濃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 561kcal

平均たんぱく質量 25.0g