



## 5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 (月)	ごはん 高野の卵とじ ほうれん草とコーンの和え物 牛乳 みたらし団子	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30 牛乳180	〈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〉 ほうれん草30 きゃべつ20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉 牛乳180	〈しょうゆ4〉 	米40 油3 砂糖2 みりん1 砂糖1 白玉粉25 みりん2 砂糖7 片栗粉2	601kcal 28.6g
6日 (金)	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め 酢のもの すまし汁 牛乳 チーズクッキー	豚肉60 みそ4 干しわかめ1 こんぶ1 かつお2 牛乳180 粉チーズ5	〈酒1〉〈しょうゆ1〉ねぎ4 きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉〈塩〉 しめじ15 みつば3 〈しょうゆ3〉〈塩〉		米40 油1 砂糖3 みりん1.5 砂糖2 みりん1 小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	581kcal 28.0g
7日 (土)	きつねうどん くだもの果物	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〉 にんじん8 ほうれん草15 ねぎ4 〈しょうゆ7〉〈塩〉 果物		うどん130 砂糖3 みりん2	
9日 (月)	ごはん ツナと豆腐のつくね焼き ごまあえ トマト 牛乳 肉みそおにぎり	ツナ缶22 豆腐40 牛乳180 鶏ミンチ10 みそ5	たまねぎ25 にんじん11 干しいたけ1 土しょうが1 〈しょうゆ2〉〈ケチャップ3〉〈とんかつソース2〉 きゃべつ30 にんじん6 アスパラ10 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ ねぎ2 〈酒〉〈しょうゆ〉		米40 パン粉3.5 油 ごま2 砂糖2 米30 油 みりん2	543kcal 21.5g
10日 (火)	ごはん 焼肉 野菜のせん切りポイル えのきのスープ 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	牛肉60 みそ1.5 牛乳180 ヨーグルト40 粉寒天0.5	にんにく0.3 〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉〈酢2〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉 果物		米40 みりん3 ごま油1 油1 砂糖2 砂糖12	518kcal 21.6g
11日 (水)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ 牛乳 ココアケーキ	牛肉40 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 〈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〉 みかん缶15 きゃべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉〈塩〉		米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1 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	664kcal 20.5g
12日 (木)	ごはん 魚の照り焼き あげともやしのごま酢 みそ汁 牛乳 シュガーラスク	魚60 うすあげ3 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	〈しょうゆ3〉 もやし30 ピーマン11 〈しょうゆ2〉〈酢2〉〈塩〉 かぼちゃ22 たまねぎ11		米40 みりん1 油1 ごま2 フランスパン3枚 マーガリン10 グラニュー糖10	632kcal 28.6g



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	
13日 (金)	ごはん <small>にくだんご あまからに</small> 肉団子の甘辛煮	合ミンチ50	土しょうが1 〈酒1〉 〈塩・こしょう〉 たまねぎ44 にんじん16 干しいたけ2 チンゲン菜40 〈しょうゆ6〉		米40 片栗粉1.5 砂糖3 片栗粉1.5	592kcal 21.3g
	アスパラのかつおあえ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>だいがくも</small> 大学芋	花かつお1 牛乳180	アスパラ30 きゃべつ20 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 〈しょうゆ〉		砂糖0.5 さつまいも55 油5 砂糖10	
14日 (土)	焼きうどん  	豚肉30 花かつお1	にんじん16 きゃべつ35 たまねぎ22 ねぎ6 〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース10〉 〈ウスターソース2〉 果物		うどん130 油3	
	果物					
16日 (月)	ごはん <small>あつあ やさい に</small> 厚揚げと野菜のうま煮	豚肉20 厚揚げ40 高野豆腐5 煮こんぶ2 かつお1	〈酒0.5〉 にんじん16 ピーマン6 ごぼう19 〈しょうゆ6〉		米40 じゃがいも55 油1 砂糖5 みりん2	636kcal 28.4g
	ししゃも <small>くだもの</small> 果物 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	ししゃも1匹 牛乳180	果物			
17日 (火)	さばの梅干煮 あえもの みそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	さば60 豆腐20 かつお2 みそ8 牛乳180	梅干4 〈酒1〉 〈しょうゆ8〉 チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 えのき10 ねぎ3		米40 砂糖3 みりん5 砂糖2	524kcal 27.3g
	りんごジャムクラッカー	花かつお0.5	小松菜10 しょうゆ0.5 〈塩〉 りんご15		米30 みりん0.5 ごま油	
18日 (水)	おたのしみの日 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	牛乳180				
	プリンと果物 <small>くだもの</small>	牛乳25	果物		プリンミックス20	
19日 (木)	鶏肉のみそ照り焼き じゃがいもソテー トマト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	鶏肉80 みそ5 牛乳180	〈酒1.5〉 きゃべつ35 にんじん6 ピーマン3 〈しょうゆ0.5〉 〈塩・こしょう〉 トマト1/6こ		米40 みりん5 砂糖2 油1 じゃがいも33 油1	546kcal 26.8g
	米粉の蒸しパン	甘納豆6			米粉20 〈BP1〉 砂糖7 油1	
20日 (金)	豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き わかめスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	豚肉40 干しわかめ1 牛乳180	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 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉		米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3	647kcal 22.0g
	ごまクッキー				小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	



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	カや体温となるもの	
21 日 (土)	ぶたどん 豚丼  くだもの 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 砂糖3 みりん1.5	
23 日 (月)	ごはん や 焼き魚 きんぴら みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 コロコロケーキ 	魚60  うすあげ3 干しわかめ0.6 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11  コーンスターチ1 かぼちゃ3 	米40  油1 砂糖2  ホットケーキミックス25 砂糖3 マーガリン3 バニラエッセンス	527kcal  28.0g
24 日 (火)	ごはん ぶたにく 豚肉のりんごソース煮 ごまドレッシングサラダ くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 ライスボール 	豚肉60 みそ1.5  牛乳180 高野豆腐2 じゃこ2 ひじき0.5	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40 きゅうり20 セロリ10 <しょうゆ1.5> <酢1.5> 果物  ねぎ2 <しょうゆ2>	米40  ごま2 砂糖1.5 ごま油1  米18 砂糖3 みりん1 油1	543kcal  23.8g
25 日 (水)	ごはん だいず 大豆カレー  きゅうりの中華風サラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ブルーベリーヨーグルト 	豚ミンチ40 大豆10  牛乳180 ヨーグルト20	にんじん16 たまねぎ50 ピーマン6 コーン10 <塩・こしょう> <カレー粉0.6> <ケチャップ2> <ウスターソース1> <しょうゆ1>  きゅうり40 にんじん6 セロリ17 <しょうゆ2> <酢2.5>	米40  油2 みりん1 砂糖1 小麦粉10  黒ごま1 砂糖2 ごま油1	564kcal  23.0g
26 日 (木)	ごはん かぼちゃコロケ 酢のもの トマト ぎゅうにゅう 牛乳 まめ しお そら豆の塩ゆでとクラッカーと果物 	牛ミンチ20  牛乳180	かぼちゃ55 たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 <塩・こしょう> きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 <酢2> <塩>  トマト1/6こ  そら豆30 <塩> 果物	米40 小麦粉3 パン粉10 油5 砂糖2  クラッカー2枚	530kcal  19.6g
27 日 (金)	ごはん オムレツ ひじきとツナの炒め物 こまつな 小松菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー 	卵65 合ミンチ20  ひじき3 ツナ缶8  牛乳180 粉寒天0.4	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> にんじん6 三度豆6 <しょうゆ2> 小松菜10 たまねぎ22 にんじん6 <塩・こしょう> <鶏スープの素1>	米40 油2 油1 砂糖3 油0.5  砂糖10	540kcal  22.7g
28 日 (土)	ぶたにく 豚肉とレタスのパスタ  くだもの 果物 	豚肉20	たまねぎ30 にんじん5 レタス30 <塩・こしょう> <しょうゆ2> <鶏スープの素0.5>  果物	スパゲティ50 油1 みりん1	

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	
30 日 (月)	ごはん 中華風炒め煮	豚肉20 高野豆腐5	〈酒0.5〉 きゃべつ33 にんじん11 もやし30 三度豆6 〈しょうゆ3〉 〈塩・こしょう〉	米40 幹マロニー5 砂糖0.5 ごま油1	475kcal 23.0g
	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	
	トマト		トマト1/6こ		
	牛乳	牛乳180			
	スパイシーポテト		〈カレー粉0.5〉 〈塩〉	じゃがいも77 油3	
31 日 (火)	ごはん 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	米40 油1 じゃがいも44 砂糖2	541kcal 29.3g
	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			
	にんじんケーキ		にんじん8	小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	

◆端午の節句◆

5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏もちを食べますね。  
こいのぼりには、人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しいという願いが込められています。



◆端午の節句に関する食べ物◆

◆ちまき◆

ちまきは、昔5月5日に、川に身を投げた中国の詩人、屈原（くつげん）の霊を慰めるため、命日に竹筒に米を入れて川に流したのが始まりと言われています。ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、無病息災の憂いを除くという意味があります。



◆柏もち◆

柏もちは、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。



- ・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、献立がい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	556kcal
平均たんぱく質量	24.1g