

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 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜とごぼうの味噌和え オニオンスープ 牛乳 スイートポテト	豚肉60 みそ2 牛乳180 牛乳8	土しょうが2.5 <塩・こしょう> <しょうゆ1> チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 <しょうゆ1> <酢1> たまねぎ22 パセリ0.5 <鶏スープの素1> <塩・こしょう>		米40 みりん1 油1 ごま1 砂糖2 さつまいも60 バター2 砂糖6	553kcal 24.0g
2日 (土)	スパゲティミートソース 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 牛肉と小松菜の炒め物 かぼちやのバター焼き みそ汁 牛乳 焼きおにぎり	牛肉40 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 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> かぼちや45 大根22 ねぎ3 <しょうゆ3>		米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3 米30	589kcal 22.4g
5日 (火)	ごはん 豆腐のカレー煮 三色ソテー 牛乳 ピザトースト	豆腐100 合ミンチ15 牛乳180 ツナ10 ピザ用チーズ10	にんじん11 たまねぎ43 干しいたけ1 グリンピース5 <カレー粉0.2> <塩> <酒1> <しょうゆ5> ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 <しょうゆ1.5> たまねぎ15 ピーマン5 <ケチャップ5>		米40 油1 砂糖2 片栗粉3 油0.3 みりん1.5 砂糖1 食パン8枚切り1/2枚 油	552kcal 24.7g
6日 (水)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 中華風サラダ トマト 牛乳 とうもろこし	鶏肉80 牛乳180	土しょうが1.5 にんにく <塩・こしょう> <しょうゆ2> きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 <塩> <酢4> トマト1/6こ とうもろこし1/3本		米40 みりん2 片栗粉13 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	592kcal 28.3g
7日 (木)	おたのしみの日 牛乳 ヨーグルトゼリーと果物	牛乳180 ヨーグルト40 粉寒天0.5	果物		砂糖12	
8日 (金)	ごはん さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け すまし汁 牛乳 ポテトもち	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 こんぶ1 かつお2 牛乳180	<酒0.5> 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 <しょうゆ3> もやし15 ねぎ3 <しょうゆ3> <塩> <しょうゆ3>		米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	504kcal 26.1g



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	
9 日 (土)	ぎゅうどん 牛丼 くだもの 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	
11 日 (月)	ごはん ジャージャン豆腐 れんこんのカレー炒め くだもの 果物 ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃパン	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	たけのこ12 にんじん12 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 れんこん25 コーン10 ピーマン3 <カレー粉> <しょうゆ1> 果物	米40 油1 砂糖1 油1 小麦粉20 <BP1.5> 砂糖8	576kcal 22.8g
12 日 (火)	ごはん ミートローフ スパゲティサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト	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> トマト缶25 <鶏スープの素0.5> <塩・こしょう> きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 <酢1.5> <塩> <塩>	米40 片栗粉4 砂糖2 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4 じゃがいも77 油3	561kcal 21.4g
13 日 (水)	ごはん やきかな 焼き魚 ほうれん草とコーンのあえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 パインケーキ	魚60 豆腐20 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8	<塩> 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> ねぎ3 パイン缶23 	米40 砂糖1 小麦粉15 <BP1> バター6 砂糖7	530kcal 28.9g
14 日 (木)	ごはん にく 肉じゃが きゃべつのかつお和え ぎゅうにゅう 牛乳 わらびもち	牛肉30 花かつお1 牛乳180 きな粉6	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> きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 <しょうゆ1.5> <塩>	米40 じゃがいも70 油2 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 わらびもち粉15 砂糖6	551kcal 20.1g
15 日 (金)	ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き ごまドレッシングサラダ こまつな 小松菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 にんじん 人参とじゃこのおやき	鶏肉80	<しょうゆ5> <酒1> きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 <しょうゆ1.5> <酢1.5> 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 みりん3 砂糖2 油1 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 油0.5 小麦粉20 油1	503kcal 29.3g
16 日 (土)	や 焼きそば くだもの 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	



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	牛肉40	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〉 パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 〈塩〉 〈酢3〉		米40	639kcal
	カレーシチュウ				じゃがいも50 油2 砂糖1 小麦粉10	
	フルーツサラダ	牛乳180			砂糖2.5 油1	20.3g
	ぎゅうにゅう 牛乳					
	ココアケーキ	牛乳180			ホットケーキミックス20 砂糖6 マーガリン3 〈ココアパウダー	
	ごはん				魚60	
20 日 (水)	さかなに 魚の煮付け	かつお2 みそ8	きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉 〈塩〉		砂糖1 みりん3	668kcal
	はるさめ 春雨の酢のもの				かぼちゃ22 ねぎ3	
	みそ汁	牛乳180	かぼちゃ22 ねぎ3		フランパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	27.3g
	ぎゅうにゅう 牛乳					
	シュガーラスク	牛乳25	果物		プリンミックス20	
	ごはん	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1	〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにやく17 〈しょうゆ5〉		米40	
21 日 (木)	だいずい 大豆入り炒りどり	かえりちりめん7	〈酢3〉		じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2	588kcal
	じゃこのマリネ風	牛乳180	果物		ごま1.5 みりん2	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳25	果物		プリンミックス20	29.8g
	プリンと果物					
22 日 (金)	ごはん	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〉		米40	547kcal
	とりに 鶏つくねの甘辛煮	ひじき2	にんじん6 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉		片栗粉4 みりん6 砂糖4	
	ひじきのサラダ	牛乳180	えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		砂糖3 油0.5	23.1g
	えのきのスープ	花かつお0.5	小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉		米30 みりん0.5 ごま油	
	ぎゅうにゅう 牛乳	花かつお0.5	小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉		米30 みりん0.5 ごま油	
	なめし 菜飯おにぎり					
23 日 (土)	ごもくひ 五目冷やしうどん	牛肉30 かつお2 こんぶ0.5	トマト26 〈しょうゆ1〉 きゅうり20 コーン10 干しいたけ 1.5 〈しょうゆ〉 〈しょうゆ7〉 〈塩〉		細うどん120 砂糖1 油1 砂糖 みりん2	
25 日 (月)	ごはん	豚肉30 厚揚げ40	〈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〉		米40	512kcal
	あつあ 厚揚げチャンプル	花かつお1	オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉		油3 みりん2 ごま油1	
	オクラのかつおあえ	牛乳180	トマト15 レモン汁 パイン缶10		砂糖0.5	23.5g
	ぎゅうにゅう 牛乳					
	トマトジャムクラッカー	卵10			クラッカー4枚 砂糖1.5	
	ごはん	牛肉60	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉		米40	
26 日 (火)	ぎゅうにく 牛肉の甘辛煮	ツナ缶10 みそ3	にんじん6 テンゲン菜46 〈酢1.5〉		油2 砂糖3 みりん3	673kcal
	す 酢みそあえ	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		砂糖3	
	すまし汁	牛乳180			ふ3 みりん1	27.0g
	ぎゅうにゅう 牛乳					
	マフィン	卵10			小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖	



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	
27 日 (水)	ごはん				589kcal 29.4g
	とんかつ	豚肉60	〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース1〉 〈ケチャップ5〉	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 黒ごま1 砂糖2 ごま油1	
	きゅうりの中華風サラダ トマト 牛乳 マカロニのあべかわ	きゅうり40 にんじん6 セロリ17 トマト1/6こ 牛乳180 きな粉10	きょうりゆ2 〈酢2.5〉 りんご24 〈塩〉	マカロニ8 砂糖10	
28 日 (木)	ごはん				488kcal 25.6g
	魚の照り焼き	魚60	〈しょうゆ3〉	米40 みりん1 油1 ごま2 砂糖2	
	ごまあえ みそ汁 牛乳 フルーツゼリー	うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 粉寒天0.4	ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 なす20 ねぎ3 もも缶20 みかん缶5	砂糖10	
29 日 (金)	ごはん				598kcal 27.2g
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉75	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉	米40 片栗粉6 油3 砂糖2 バター1.5	
	きゃべつとしめじのパターソーテ 果物 牛乳 豆腐スコーン	牛乳180 絹ごし豆腐15 豆腐5	きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 果物 ジャム5	小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	
30 日 (土)	肉うどん	牛肉30 かつお2 こんぶ1	たまねぎ33 にんじん11 〈しょうゆ2〉 〈塩〉 ねぎ3 〈しょうゆ7〉 果物	うどん130 油1 砂糖2 みりん2	



☆7月7日は七夕です☆

「織り姫と彦星が年に一度だけ天の川の上で再会する日」といわれ、この日にちなんで、願い事を書いた短冊を笹の葉につるします。織り姫の織る糸や天の川に見立てて、そうめんを食べる習慣があります。



- ・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	552kcal
平均たんぱく質量	24.4g