



9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		
1 日 (木)	ごはん タンドリーチキン だいこん 大根サラダ トマト ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉80 プレーンヨーグルト20	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〉 大根30 にんじん6 りんご15 きゅうり15 レーズン2 〈酢2〉 〈塩〉 トマト1/6こ		米40 油1 砂糖1 油1	521kcal 27.1g
	ひじきおにぎり	牛乳180 芽ひじき0.6	にんじん3 〈しょうゆ3〉		米30 油 みりん3	
2 日 (金)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	さば60 みそ5 こんぶ1 かつお2	白ねぎ20 〈酒1〉 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〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		米40 砂糖3 みりん2 砂糖1 みりん1	525kcal 27.5g
	チーズ入りボール	牛乳180 ピザ用チーズ5	〈塩〉		じゃがいも66 バター2 油1	
3 日 (土)	ごしきれいめん 五色冷麺	牛肉30	〈しょうゆ1〉 コーン10 きゅうり20 もやし20 トマト26 〈鶏スープの素1〉 〈酢10〉 〈しょうゆ5〉		中華そば120 砂糖1 油1 砂糖5 ごま油1	
5 日 (月)	ごはん やきにく 焼肉 やさい 野菜のせん切りポイル とうがん 冬瓜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	牛肉60 みそ1.5	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〉 冬瓜40 にんじん4 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉			米40 みりん3 ごま油1 油1
フルーツゼリー	牛乳180 粉寒天0.4	もも缶20 みかん缶5	砂糖10			
6 日 (火)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	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〉 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 砂糖1 小麦粉10 砂糖2.5 油1	611kcal 19.9g
	クラッカーサンド	牛乳180	パイン缶10 ジャム3		クラッカー4枚	
7 日 (水)	ごはん や 焼き魚 きゃべつのかつおあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	魚60 花かつお1 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8	〈塩〉 きゃべつ40 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉 かぼちゃ22 たまねぎ11		米40 砂糖0.5	481kcal 26.9g
	あげごぼうと果物	牛乳180	ごぼう30 〈塩〉 果物		片栗粉3 油5	
8 日 (木)	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180				
	ホットドッグ	牛肉15				



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 (金)	ごはん			米40	646kcal 21.5g
	マーボー豆腐 <small>どうふ</small>	豆腐100 合ミンチ15 みそ4	たまねぎ43 にんじん8 グリンピース5 <しょうゆ6>	油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5	
	はりはり漬け <small>かみかみ</small>	細切り昆布1	千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 <酢3> <しょうゆ3>	砂糖2 みりん3	
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180		小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	
10日 (土)	中華汁そば <small>ちゅうかしる</small>	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1> <しょうゆ7>	中華汁そば120 油1	
	果物 <small>くだもの</small>		果物		
12日 (月)	ごはん			米40	548kcal 22.6g
	ミートボール	合ミンチ60	ピーマン5 たまねぎ16 <塩・こしょう> <しょうゆ4> <酢2.5>	パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3	
	ごまドレッシングサラダ		きゃべつ40 きゅうり20 セロリ10 <しょうゆ1.5> <酢1.5>	ごま2 砂糖1.5 ごま油1	
	トマト		トマト1/6こ		
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト20	みかん缶20 メロン40 もも缶20	砂糖3	
13日 (火)	ごはん			米40	530kcal 28.3g
	鶏肉のさっぱり煮 <small>とりにく</small>	鶏肉80	<酢5> <しょうゆ5>	砂糖1.5 油	
	あえもの		チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 <しょうゆ2>	砂糖2	
	みそ汁 <small>しる</small>	かつお2 みそ8	大根22 ねぎ3		
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
	さつまいものバター焼き <small>や</small>			さつまいも77 油2 バター3	
14日 (水)	ごはん			米40	568kcal 28.5g
	魚のトマトソースかけ <small>さかな</small>	魚60	<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>	みりん1 じゃがいも22 油2 砂糖4 片栗粉1.5	
	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 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
	にんじんジャムサンド		にんじん13 りんご13 <塩>	食パン10枚切り1枚 砂糖3 マーガリン3	
15日 (木)	ごはん			米40	559kcal 29.0g
	豚肉のしょうが焼き <small>ぶたにく</small>	豚肉60	土しょうが2.5 <塩・こしょう> <しょうゆ1>	みりん1 油1	
	酢のもの		きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 <塩> <酢2>	砂糖2	
	すまし汁 <small>しる</small>	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	しめじ13 三つ葉3 <しょうゆ3> <塩>	みりん1	
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
	白雪団子 <small>しらゆきだんご</small>	木綿豆腐15 きな粉6	<塩>	白玉粉25 砂糖6	
16日 (金)	ごはん			米40	564kcal 23.2g
	きゃべつと厚揚げの カレー味チャンプル <small>あつあ</small>	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5	にんじん16 たまねぎ36 きゃべつ40 <カレー粉0.2> <酒1> <塩・こしょう> <しょうゆ3>	油3	
	焼きじゃがいも <small>や</small>		<塩>	じゃがいも45 油1	
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180		小麦粉20 <BP1> 砂糖8	
	レーズン入り蒸しパン <small>いむ</small>		レーズン5		




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)	木の葉うどん くだもの 果物	鶏肉30 うすあげ7 こんぶ1 かつお2 とろろこんぶ1	〈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	
20 日 (火)	ごはん かいじゅう揚げ ごまあえ みそ汁 牛乳 豆腐スコーン	とりミンチ20 かつお2 みそ8 牛乳180 絹ごし豆腐15 豆乳5	たまねぎ33 にんじん11 三度豆6 〈塩・こしょう〉 きゃべつ20 ほうれん草30 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3 ジャム5	米40 小麦粉12 油5 ごま2 砂糖2 ふ3 小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	609kcal 21.5g
21 日 (水)	ごはん 大豆入り炒りどり 酢のもの 牛乳 わかめおにぎり	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 じゃこ2 牛乳180 干しわかめ0.5	〈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〉 きゅうり44 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 〈しょうゆ1〉	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2 砂糖2 米30 油 みりん1	544kcal 25.1g
22 日 (木)	ごはん 魚の南蛮漬け なすとピーマンのなべしき 小松菜スープ 牛乳 ビスケット	魚60 みそ5 牛乳180	〈酢4〉 〈しょうゆ2〉 なす33 ピーマン11 にんじん6 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 片栗粉5 油3 砂糖2 油3 砂糖1 みりん1 油0.5 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	642kcal 24.5g
24 日 (土)	厚揚げとにらのマーボー 丼 くだもの 果物	豚ミンチ20 厚揚げ60 みそ1.5	にら5 にんじん8 たまねぎ20 土しょうが1 〈酒0.5〉 〈鶏スープの素0.7〉 〈しょうゆ2.5〉 果物	米50 油1 砂糖1 片栗粉1	
26 日 (月)	ごはん チキンナゲット風 きゃべつとツナのサラダ 牛乳 チヂミ	鶏ミンチ60 木綿豆腐35 ツナ10 牛乳180	〈酒3.5〉 〈塩0.1〉 〈ケチャップ6〉 きゅうり22 きゃべつ22 コーン3 〈酢2〉 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉 果物 にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉 〈塩・こしょう〉	米40 片栗粉4 油3 砂糖 油 小麦粉20 ごま油5	608kcal 26.1g
27 日 (火)	ごはん 魚のあげぼの揚げ シャキシャキサラ すまし汁 牛乳 五平もち	魚60 花かつお1 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180 みそ3	〈塩〉 にんじん15 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〉 もやし10 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 小麦粉10 油5 砂糖2 みりん1 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油1	577kcal 26.5g







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	
28日 (水)	ごはん 豚肉のりんごソース煮 春雨の酢のもの トマト 牛乳 おいもサンド	豚肉60 みそ1.5	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20 きゅうり15 にんじん6 (酢4) (塩) トマト1/6こ	米40 春雨5 砂糖4	596kcal 22.8g
		牛乳180		ホットケーキミックス30 油2 さつまいも18 砂糖1	
29日 (木)	ごはん 厚揚げと小芋の煮付け わかめサラダ 牛乳 プレーンクッキー	サイコロ揚げ1こ 鶏肉30 かつお1 干しわかめ1.5 牛乳180	三度豆11 にんじん21 こんにやく20 (しょうゆ6) 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)	米40 小芋2こ 油1 砂糖6 みりん1 砂糖3 油1	590kcal 20.4g
				小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
30日 (金)	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ みそ汁 牛乳 きな粉かるかん	豚肉40 大豆15 じゃこ2 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉3	にんじん10 きゃべつ40 たまねぎ20 ピーマン7 もやし15 (塩・こしょう) (しょうゆ2) なす20 ねぎ3	米40 油3 砂糖2 砂糖2 みりん1	614kcal 30.2g
				上新粉18 (BP1) 砂糖8 長いも15	

 **お月見を楽しみましょう♪**

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月中旬)を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から一番きれいな月として眺めてきました。今年のお月


 **お彼岸について** 

お彼岸の期間は3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後3日間を合わせた7日間をいいます。それぞれの初日を「彼岸入り」、終日を「彼岸明け」、春分の日、秋分の日を「中日」といいます。お彼岸の食べ物は「牡丹餅」「おはぎ」ですが、春のお彼岸の頃には牡丹の花が咲き、秋のお彼岸の頃には萩の花が咲くことに由来しています。

- ・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	560kcal
平均たんぱく質量	24.3g