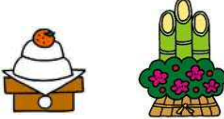




1月献立表



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	力や体温となるもの	
4日 (土)	イタリアンスパゲティ 	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	
6日 (月)	ごはん 豚肉のりんごソース煮 じゃがいもソテー すまし汁 牛乳 ビスケット 	豚肉60 みそ1.5 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	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35 にんじん6 ピーマン3 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ0.5〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 	米40 じゃがいも33 油 みりん1 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	583kcal 24.5g
7日 (火)	おたのしみの日 牛乳 黒糖蒸しパン 	牛乳180			
8日 (水)	ごはん 豆腐団子 ひじきとそぼろ煮 果物 牛乳 おかかおにぎり 	豆腐80 ツナ缶20 ひじき3 鶏ミンチ10 牛乳180 花かつお2	にんじん11 グリンピース5 干しいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈ケチャップ5〉 〈とんかつソース3〉 にんじん6 〈しょうゆ1〉 果物 	米40 パン粉8 片栗粉5 油5 砂糖2 みりん2 油 米30	634kcal 23.8g
9日 (木)	ごはん さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け もずくのスープ 牛乳 きな粉サンド	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 もずく15 牛乳180 きな粉2	〈酒0.5〉 千切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 たまねぎ10 にんじん3 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 油 食パン10枚切り1枚 マーガリン6 砂糖2	545kcal 26.6g
10日 (金)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け きゅうりの中華風サラダ みそ汁 牛乳 スイートポテト 	鶏肉75 かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳8	〈塩・こしょう〉 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 〈酢1.5〉 きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉 えのき15 ねぎ3 	米40 片栗粉6 油 砂糖2 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 さつまいも60 バター2 砂糖6	542kcal 27.6g
11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 きゃべつ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 みりん1.6 片栗粉3	

1月の
目標

☆寒さに負けない体力づくりをしよう！



日	こんだて おやつ	血や肉となるもの	つかっているざいりょう 身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	栄養価 エネルギー たんぱく質
14 日 (火)	ごはん にく 肉じゃが す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳 かいこうしょう 開口笑	牛肉30 干しわかめ1 牛乳180 卵5	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〉 きゅうり40 にんじん6 〈酢2〉 〈塩〉 	米40 じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3 砂糖2 小麦粉20 〈BP0.3〉 バター2 砂糖4 油5	595kcal 19.5g
15 日 (水)	ごはん さかな につ 魚の煮付け ごまあえ きゃべつのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 い ごへい チーズ入り五平もち	魚60 牛乳180 ピザ用チーズ5 みそ3	土しょうが1 〈しょうゆ4〉 チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 きゃべつ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 砂糖1 みりん3 ごま2 砂糖2 油 米15 もち米15 砂糖2 みりん1 油	567kcal 25.9g
16 日 (木)	ごはん あじ にくどうふ 味しみ肉豆腐 きんぴら  ぎゅうにゅう 牛乳 い む バター入り蒸しパン	牛肉50 木綿豆腐80 みそ5 牛乳180	きゃべつ25 白ねぎ20 〈しょうゆ4〉 〈酒2〉 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〉	米40 油 砂糖4 ごま油1 砂糖2 油 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8 バター5	632kcal 26.2g
17 日 (金)	ごはん オムレツ はるさめ す 春雨の酢のもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 むしいも  備蓄クッキー2枚	卵65 合ミンチ20 うすあげ3 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〉 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉 〈塩〉 大根22 ねぎ3 	米40 油 春雨5 砂糖4 さつまいも60	606kcal 24.8g
18 日 (土)	や にくどん 焼き肉丼 くだもの 果物	牛肉60 みそ3	にんじん16 たまねぎ50 にら5 にんにく0.3 〈しょうゆ3〉 果物 	米50 みりん3 砂糖3 ごま油2 油	
20 日 (月)	ごはん とり あまからに 鶏つくねの甘辛煮 あげともやしのごま酢 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 チヂミ 	鶏ミンチ60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉 もやし30 ピーマン11 〈しょうゆ2〉 〈酢2〉 〈塩〉 はくさい22 にんじん6 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〉	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 ごま2 小麦粉20 ごま油5	583kcal 26.3g
21 日 (火)	ごはん や さかな 焼き魚  しらあ 白和え すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	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 こんにゃく10 〈塩〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 〈しょうゆ3〉 	米40 砂糖2 みりん1 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	501kcal 28.4g



日	こんだて おやつ	つかっているざいりよう			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	
22 日 (水)	ごはん			米40	636kcal 22.4g
	カレーシチュウ 	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こ 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 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	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
23 日 (木)	ツナコーンパン	豆乳15 ツナ缶5	〈塩〉 コーン10 〈ケチャップ4〉	ホットケーキミックス25 バター1.5	569kcal 29.3g
	ごはん			米40	
	こうや たまご 高野の卵とじ	高野豆腐15 鶏肉20 かつお1 卵30	〈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〉	油 砂糖2 みりん1	
	ほうれん草のナムル		ほうれん草30 もやし30 〈塩〉 〈しょうゆ2〉	ごま2 ごま油1 砂糖2	
24 日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		ホットケーキミックス24 〈コアパウダー0.6〉 砂糖4	597kcal 27.5g
	マーブルケーキ				
	ごはん			米40	
	れんこん入り和風ハンバーグ スパゲティサラダ 	合ミンチ50 木綿豆腐30	たまねぎ33 れんこん25 〈酒1〉 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2.5〉 きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉 〈塩〉 トマト1/6こ	パン粉5 油 砂糖1 みりん2.5 片栗粉 スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4	
25 日 (土)	トマト				
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	おみい	かつお3 みそ10	大阪しろ菜21 大根11 にんじん6	米10	
27 日 (月)	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〉	中華そば120 油 みりん2 片栗粉3	469kcal 29.4g
	くだもの 果物		果物 		
	ごはん			米40	
	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	鶏肉80	〈しょうゆ5〉 〈酒1〉	みりん3 砂糖2 油	
28 日 (火)	きゃべつとしめじのバターソテー		きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉	バター1.5	577kcal 25.1g
	みそ汁	干しわかめ0.6 かつお2 みそ8	かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		砂糖1	
	じゃこのかりかりと果物 	かえりちりめん7	果物		
29 日 (水)	ごはん			米40	546kcal 28.6g
	さかな 魚のノルウェー風	魚60	〈塩〉 〈しょうゆ2〉 〈ケチャップ5〉	片栗粉5 油 砂糖1	
	シャキシャキサラダ 	花かつお1	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〉 はくさい32 にんじん6 もやし10 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉	砂糖2 ごま油	
	ちゅうかうふう 中華風スープ				
29 日 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	
	きな粉クッキー	きな粉3			
	ごはん			米40	
	だいず い い 大豆入り炒りどり 	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 こんにゃく17 〈しょうゆ5〉	じゃがいも50 油 砂糖2 みりん2	
29 日 (水)	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	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		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	
	クリームパン		かぼちゃ3		



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 (木)	ごはん			米40	575kcal 27.0g
	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〉	小麦粉5 パン粉10	
	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〉	油5 ごま2 砂糖1.5 ごま油1	
	オニオンスープ		たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉		
31 日 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		米30	628kcal 25.4g
	焼きおにぎり		〈しょうゆ3〉		
	ごはん			米40	
	にくだんご 肉団子のカレー煮	合ミンチ60	〈酒1〉〈塩〉にんじん16 たまねぎ44 三度豆6 〈鶏スープの素1〉〈カレー粉0.3〉〈塩〉〈酒2〉 〈しょうゆ4〉	片栗粉3 じゃがいも44 砂糖2 片栗粉1.5	
	あえもの		小松菜44 にんじん6 〈しょうゆ2〉	砂糖2	
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	ふわふわケーキ	卵14 牛乳20		小麦粉20 〈BP0.8〉 砂糖6 油 バター3	

お正月料理について

おせち料理は、「五節句」^{じんじつ}人日(1/7)、^{じょうし}上巳(3/3)、^{たんご}端午(5/5)、^{たなばた}七夕(7/7)、^{ちようよう}重陽(9/9)に食べる祝いの料理のことですが、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きた日です。

園では、1月17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/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いて、「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。
- ・苦手としている献立には「トライ」マークをつけて、チャレンジしています。
- ・分量や栄養価は3歳児のものを記載しています。
- ・園の行事や食材の購入などの都合で、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、すまし汁や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	568kcal
平均たんぱく質量	25.2g