



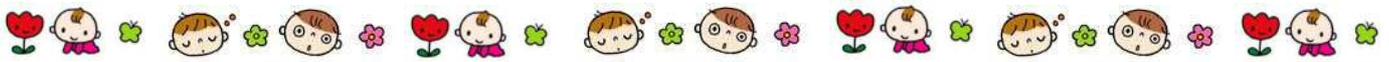
4月献立表



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	ごはん	豚肉60	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉 きゃべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉 〈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 春雨5 砂糖4	556kcal 23.9g
	豚肉のしょうが焼き 春雨の酢のもの					
水	もやしのスープ	牛乳180			ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	
	牛乳 ビスケット					
3日	ごはん	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〉		米40 じゃがいも50 油 砂糖1 小麦粉10	635kcal 20.3g
	カレーシチュウ					
木	フレンチサラダ	牛乳180			砂糖2 油2	
	牛乳 バター入り蒸しパン					
4日	ごはん	魚60	〈塩〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉		米40 ごま2 砂糖2	496kcal 29.0g
	焼き魚					
金	ごまあえ	豆腐20 かつお2 みそ8	えのき15 ねぎ3			
	みそ汁					
水	牛乳	牛乳180	〈しょうゆ1〉		米30 油 みりん1	
	わかめおにぎり					
5日	スパゲティミートソース	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〉		スパゲティ50 油 砂糖1 小麦粉2	
	果物					
7日	ごはん	鶏肉60	〈塩・こしょう〉 〈とんかつソース1〉 〈ケチャップ5〉 にんじん6 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉 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 小麦粉5 パン粉10 油5 砂糖3 油0.5	579kcal 23.9g
	チキンカツ					
月	ひじきのサラダ	牛乳180			さつまいも60 バター2 砂糖6	
	小松菜スープ					
水	牛乳	牛乳8				
	スイーツポテト					
8日	ごはん	牛肉50 木綿豆腐80 みそ5	きゃべつ25 白ねぎ20 〈しょうゆ4〉 〈酒2〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉		米40 油 砂糖4 ごま油1	648kcal 28.6g
	味しみ肉豆腐					
火	ほうれん草のあえもの	牛乳180			小麦粉15 ごま2 マーガリン9 砂糖3	
	牛乳					
水	チーズクッキー	粉チーズ5				
9日	おたのしみの日					
	牛乳					
水	プリンと果物	牛乳25	果物		プリンミックス20	



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		
10 日 (木)	ごはん とりに 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>	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4	652kcal 25.5g	
	チンゲン菜と ごぼうの味噌和え	みそ2	チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 <しょうゆ1> <酢1>	ごま1 砂糖2		
	すまし汁	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	大根22 ねぎ3 <しょうゆ3> <塩>	みりん1		
	牛乳 シュガーラスク	牛乳180		フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10		
11 日 (金)	ごはん さかな なんぼんに 魚の南蛮煮	魚60	<しょうゆ4> 土しょうが1	米40 片栗粉5 油 砂糖3 みりん4	640kcal 29.4g	
	じゃがいもと野菜のソテー みそ汁	かつお2 みそ8	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		
	牛乳	牛乳180	きやべつ22 しめじ5 ねぎ2			
	おはぎ	きな粉7	<塩>	米15 もち米15 砂糖7		
12 日 (土)	ぎゅうどん 牛丼	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>	米50 油 みりん5 砂糖3		
	くだもの 果物		果物			
14 日 (月)	ごはん とうふ 豆腐のカレー煮 	豆腐100 合ミンチ15	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>	米40 油 砂糖2 片栗粉3	531kcal 20.5g	
	しろなのかつお和え	花かつお1	大阪しろな25 きやべつ25 にんじん6 <しょうゆ1.5>	砂糖0.5		
	牛乳	牛乳180				
	ポテトもち		<しょうゆ3>	 じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2		
15 日 (火)	ごはん さわらのみそ照り焼き せんぎ 干切りの煮付け	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1	<酒0.5> 干切り大根7 にんじん6 三度豆3 <しょうゆ3>	米40 みりん2 みりん1 砂糖3	542kcal 27.0g	
	すまし汁	干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	はくさい22 ねぎ3 <しょうゆ3> <塩>	みりん1		
	牛乳	牛乳180				
	ココアケーキ			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		
16 日 (水)	ごはん ぶたにく こもあ 豚肉の衣揚げ	豚肉60	土しょうが2 <しょうゆ5> <酒1>	米40 砂糖1 片栗粉10 油5	616kcal 25.6g	
	ごまドレッシングサラダ		きやべつ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 にんじんジャムサンド	牛乳180	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		
17 日 (木)	ごはん とり 鶏肉のノルウェー風	鶏肉80	<塩・こしょう> <ケチャップ4> <ウスターソース2.5>	米40 油 砂糖2 みりん1	571kcal 25.3g	
	きやべつとしめじのバターソテー		きやべつ44 しめじ15 にんじん6 <塩・こしょう>	バター1.5		
	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>			
	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳180 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		



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	
18日	ごはん 牛肉の甘辛煮 三色なます みそ汁 牛乳 ツナコーンパン	牛肉60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 豆乳15 ツナ5	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 大根44 にんじん6 きゅうり11 〈酢2〉 〈塩〉 ねぎ2 〈塩〉 コーン10 〈ケチャップ4〉	米40 油 砂糖3 みりん3 ごま2 砂糖2 じゃがいも22 ホットケーキミックス25 バター1.5	654kcal 27.5g
19日	木の葉うどん 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	
21日	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこのマリネ風 えのきのスープ 牛乳 コロコロケーキ	豚肉40 かえりちりめん7 干しわかめ0.6 牛乳180	にんじん10 きゃべつ40 ピーマン7 もやし15 たまねぎ20 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 〈酢3〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 かぼちゃ3	米40 油 砂糖2 ごま1.5 みりん2 ホットケーキミックス25 コーンスターチ1 砂糖3 マーガリン3 パニラエッセンス	509kcal 23.4g
22日	ごはん ハンバーグ 中華風和え物 果物 牛乳 フライドポテト	合ミンチ40 木綿豆腐40 ツナ7 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〉 きゃべつ25 にんじん6 にら10 コーン7 〈しょうゆ1.5〉 果物 〈塩〉	米40 パン粉5 油 砂糖1 じゃがいも77 油5	553kcal 22.9g
23日	ごはん ジャージャン豆腐 ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 にんじんケーキ	厚揚げ50 豚肉20 みそ3 花かつお1 牛乳180	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 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉 にんじん8	米40 油 砂糖1 砂糖0.5 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	534kcal 25.1g
24日	ごはん 焼き魚 あげともやしのごま酢 みそ汁 牛乳 焼おにぎり	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	〈塩〉 もやし30 ピーマン11 〈しょうゆ2〉 〈酢2〉 〈塩〉 たまねぎ22 小松菜11 ねぎ3 〈しょうゆ3〉	米40 ごま2	490kcal 28.8g
25日	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ 牛乳 豆腐スコーン	牛肉40 牛乳180 絹ごし豆腐15 豆乳5	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〉 パイン缶10 みかん缶10 きゃべつ34 きゅうり10 〈酢3〉 〈塩〉 ジャム5	米40 油 砂糖2 みりん1 砂糖2.5 油1 小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	663kcal 21.6g



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	力や体温となるもの	
26日 (土)	ちゃんぽん麺 <small>めん</small> くだもの 果物	豚肉30 	きゃべつ34 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〉 果物 	中華そば120 油 みりん2 片栗粉3	
28日 (月)	ごはん にく 肉じゃが す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳 この や お好み焼き	牛肉30 干しわかめ1 牛乳180 豚肉15 花かつお2	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 〈酢2〉 〈塩〉 きゃべつ33 ねぎ3 〈ソース5〉 	米40 じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3 砂糖2 小麦粉10 やまいも5 天かす3 油	519kcal 22.9g
30日 (水)	ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き ちゅうかふう 中華風サラダ わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもきんとん	鶏肉80 干しわかめ1 牛乳180	〈しょうゆ5〉 〈酒1〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉 〈塩〉 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉 りんご18 〈塩〉	米40 みりん3 砂糖2 油 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 さつまいも55 砂糖7	531kcal 25.8g



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、桜の味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。
- ・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、献立がいか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	558kcal
平均たんぱく質量	24.6g