

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 (火)	ごはん			米40	
	豆腐のカレー煮 <small>豆腐の煮</small>	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〉	油 砂糖2 片栗粉3	548kcal
	三色ソテー <small>さんしょく</small> ぎゅうにゅう 牛乳		ごぼう22 にんじん22 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉	油 みりん1.5 砂糖1	24.7g
2 日 (水)	ピザトースト	牛乳180 ツナ10 ピザ用チーズ10	たまねぎ15 ピーマン5 〈ケチャップ5〉	食パン8枚切り1/2枚 油	
	ごはん			米40	
	さわらのみそ照り焼き <small>てや</small> せんぎ 干切りの煮付け すまし汁 <small>じる</small> ぎゅうにゅう 牛乳	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2	〈酒0.5〉 干切り大根7 にんじん6 三度豆3 〈しょうゆ3〉 はくさい22 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1	542kcal 26.6g
3 日 (木)	ポテトもち 	牛乳180	〈しょうゆ3〉	じゃがいも60 片栗粉10 油4.5 砂糖2	
	おたのしみの日 <small>ひ</small>				
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
4 日 (金)	ヨーグルトゼリーと果物 <small>くだもの</small>	ヨーグルト40 粉寒天0.5	果物	砂糖12	
	ごはん			米40	
	鶏肉の唐揚げ <small>とりにく からあげ</small> ちゅうかふう 中華風サラダ オニオンスープ	鶏肉80	土しょうが1.5 にんにく 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ3〉 きゅうり15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉〈塩〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	みりん2 片栗粉13 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4	585kcal 28.5g
5 日 (土)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	人参とじゃこのおやき <small>にんじん</small>	じゃこ5	にんじん6 ねぎ3 〈塩〉〈しょうゆ〉	小麦粉20 油	
	木の葉うどん <small>こは</small>	鶏肉30 うすあげ7 とろろこんぶ0.5 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〉	うどん130 砂糖3 みりん2	
7 日 (月)	くだもの 果物		果物		
	ごはん			米40	
	焼き魚 <small>や ぎかな</small> 酢のもの みそ汁 <small>しる</small> ぎゅうにゅう 牛乳	魚60 干しわかめ1 うすあげ3 かつお2 みそ8	〈塩〉 きゅうり40 にんじん6 〈酢4〉〈塩〉 なす20 ねぎ3	砂糖4	490kcal 27.8g
8 日 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
	焼きおにぎり		〈しょうゆ3〉	米30	
	ごはん			米40	
8 日 (火)	ジャージャン豆腐 <small>どうふ</small>	厚揚げ50 豚肉20 みそ3	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	油 砂糖1	575kcal
	ごまあえ		ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉	ごま2 砂糖2	23.4g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
8 日 (火)	パインケーキ	卵10	パイン缶23 	小麦粉15 〈BP1〉 バター6 砂糖7	



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 (水)	ごはん			米40	
	ミートローフ	合ミンチ45 豆腐15	たまねぎ23 にんじん10 コーン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〉	片栗粉4 砂糖2	582kcal
	スパゲティサラダ		きゃべつ23 きゅうり15 にんじん6 〈酢1.5〉 〈塩〉	スパゲティ10 砂糖1.5 マヨネーズ4	21.8g
	わかめスープ	干しわかめ1	ねぎ3 〈しょうゆ1〉 〈鶏スープの素1〉		
10 日 (木)	牛乳	牛乳180			
	フライドポテト		〈塩〉 	じゃがいも77 油5	
	ごはん			米40	
	とりにく ^て 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	534kcal
11 日 (金)	チンゲン菜と ^{さい} ごぼうの味噌あえ	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	29.8g
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	ふ3 みりん1	
	牛乳	牛乳180			
	かぼちゃパン		かぼちゃ20 〈塩〉 	小麦粉20 〈BP1.5〉 砂糖8	
12 日 (土)	ごはん			米40	
	にく ^に 肉じゃが	牛肉30	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〉	じゃがいも70 油 砂糖3 みりん3	551kcal
	きゃべつのかつお ^あ 和え	花かつお1	きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉	砂糖0.5	20.2g
	牛乳	牛乳180			
13 日 (日)	プリンと果物	牛乳25	果物	プリンミックス20	
	や ^く 焼きそば	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〉	中華そば120 油	
	果物		果物 		
14 日 (月)	ごはん			米40	
	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 油5	589kcal
	きゅうりの中華風サラダ		きゅうり40 にんじん6 セロリ17 〈しょうゆ2〉 〈酢2.5〉	黒ごま1 砂糖2 ごま油1	29.4g
	トマト		トマト1/6こ 		
15 日 (火)	牛乳	牛乳180			
	マカロニのあべかわ	きな粉10	りんご24 〈塩〉	マカロニ8 砂糖10	
	ごはん			米40	
	さかな ^の 魚のアップルソース	魚60	〈塩・こしょう〉 りんご10 〈しょうゆ3〉 〈酢3〉	片栗粉5 油 みりん3 砂糖3	466kcal
16 日 (水)	もやしのカレーソテー		もやし30 きゃべつ24 にんじん6 ピーマン6 〈カレー粉〉 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ1〉	油	24.1g
	えのきのスープ		えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		
	牛乳	牛乳180			
	とうもろこし 		とうもろこし1/4 		
17 日 (木)	ごはん			米40	
	ポークビーンズ	大豆15 豚肉20	ピーマン8 たまねぎ55 にんじん6 〈ケチャップ7〉 〈塩〉 〈しょうゆ1.5〉	じゃがいも50 油 砂糖1.5	641kcal
	わかめとじゃこの炒り煮 ^い に	干しわかめ2.5 じゃこ4	〈しょうゆ1〉	ごま2 油 みりん1	24.7g
	牛乳	牛乳180			
18 日 (金)	シュガーラスク			フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	



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 (木)	ごはん <small>とり あまからに</small> 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	563kcal 24.9g
	ひじきのサラダ	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〉	砂糖3 油0.5	
	すまし汁 <small>じる</small>	こんぶ1 かつお2	たまねぎ22 しめじ5 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	みりん1	
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
18 日 (金)	菜飯おにぎり <small>なめし</small>	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	494kcal 27.9g
	ごはん <small>ぶたにく うめぼしに</small> 豚肉の梅干煮	豚肉60	たまねぎ33 梅干し1/5こ 〈しょうゆ3〉	米40 みりん3 砂糖1	
	あげ入りあえもの <small>い</small>	うすあげ3	ほうれん草25 にんじん6 はくさい35 〈しょうゆ2〉	砂糖2	
	みそ汁 <small>しる</small>	かつお2 みそ8	かぼちゃ22 ねぎ3		
19 日 (土)	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			516kcal 26.9g
	トマトジャムクラッカー		トマト15 レモン汁 パイン缶10	クラッカー4枚 砂糖1.5	
	ごはん <small>ごもく ひ</small> 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 砂糖 みりん2	
22 日 (火)	ごはん <small>さかな て や</small> 魚の照り焼き	魚60	〈しょうゆ3〉	米40 みりん1 油	516kcal 25.2g
	あえもの <small>しる</small>	うすあげ3 かつお2 みそ8	きゃべつ30 にんじん6 アスパラ10 〈しょうゆ2〉	砂糖2	
	みそ汁 <small>しる</small>	かつお2 みそ8	たまねぎ22 ねぎ3		
	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			
23 日 (水)	わかめおにぎり	干しわかめ0.5	〈しょうゆ1〉	米30 油 みりん1	516kcal 20.3g
	ごはん <small>とり にく なんばんづ</small> 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 砂糖2	
	きゃべつとしめじのパターソテー		きゃべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉	バター1.5	
	小松菜スープ <small>こまつな</small>		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〉	油	
24 日 (木)	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			564kcal 24.1g
	スイートポテト	牛乳8		さつまいも60 バター2 砂糖6	
	ごはん <small>あつあ</small> カレーシチュー 	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〉	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	
25 日 (金)	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			564kcal 24.1g
	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	
	ごはん <small>あつあ</small> 厚揚げチャンプル	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〉	油 みりん2 ごま油1	
	オクラのかつおあえ <small>ぎゅうにゅう</small>	花かつお1	オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉 	砂糖0.5	
25 日 (金)	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	牛乳180			564kcal 24.1g
	ビスケット			ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖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	
26 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 みりん5 砂糖3	
28 日 (月)	ごはん ミートボール 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 にんじんケーキ	合ミンチ60 牛乳180	ピーマン5 たまねぎ16 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ4〉 〈酢2.5〉 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 にんじん8		米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 ごま2 砂糖1.5 ごま油1 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8	616kcal 23.0g
29 日 (火)	ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 ちゅうかうふう あ もの 中華風和え物 しろ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 フルーツゼリー	鶏肉80 ツナ缶7 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 粉寒天0.4	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉 きゃべつ25 にんじん6 にら10 コーン7 〈しょうゆ1.5〉 ねぎ3 もも缶20 みかん缶5		米40 砂糖1.5 油 砂糖0.7 みりん1 じゃがいも22 砂糖10	483kcal 29.0g
30 日 (水)	ごはん ふたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめ す 春雨の酢のもの はくさいスープ ぎゅうにゅう 牛乳 マフィン	豚肉60 牛乳180 卵10	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〉 はくさい32 にんじん6 ねぎ3 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉		米40 みりん1 油1 春雨5 砂糖4 ごま油 小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖7	565kcal 24.1g
31 日 (木)	ごはん ぎゅうにく こまつな いた もの 牛肉と小松菜の炒め物 じゃこのマリネ風 しろ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 わらびもち	牛肉40 かえりちりめん7 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉6	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 〈しょうゆ4〉 〈酢3〉 大根22 ねぎ3 〈塩〉		米40 油 砂糖1 みりん2 ごま1.5 みりん2 わらびもち粉12 砂糖6	527kcal 26.4g

- ・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 保育施設 献立表

検索



平均エネルギー量	538kcal
平均たんぱく質量	24.8g