

7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	
1 日 (火)	ごはん 豆腐のカレー煮 三色ソテー	豆腐100 合ミンチ15	にんじん11 たまねぎ43 干しこいたけ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>	米40 油 砂糖2 片栗粉3	548kcal 24.7g
	牛乳 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>	油 みりん1.5 砂糖1 食パン8枚切り1/2枚 油	
	ごはん さわらのみそ照り焼き 千切りの煮付け すまし汁	さわら60 みそ3 うすあげ2 かつお1 干しそうめん0.6 こんぶ1.かつお2	<酒0.5> 千切り大根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>	米40 みりん2 みりん1 砂糖3 みりん1	
2 日 (水)	牛乳 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	542kcal 26.6g
	おたのしみのひ				
	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	
4 日 (金)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 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 きやべつ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)	米40 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
	牛乳 人参とじゃこのおやき	牛乳180			
	木の葉うどん 果物	じやこ5	にんじん6 ねぎ3 <塩> <しょうゆ>	小麦粉20 油	
5 日 (土)	木の葉うどん 果物	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) 果物	うどん130 砂糖3 みりん2	
7 日 (月)	ごはん 焼き魚 酢のもの みそ汁	魚60 干しそうめん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	米40 砂糖4	490kcal 27.8g
	牛乳 焼きおにぎり	牛乳180	<しょうゆ3>		
				米30	
8 日 (火)	ごはん ジャージャン豆腐 ごまあえ	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 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1 ごま2 砂糖2	575kcal 23.4g
	牛乳 パインケーキ	牛乳180 卵10		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		
		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 ミートローフ スパゲティサラダ わかめスープ 牛乳 フライドポテト	合ミンチ45 豆腐15 干しわかめ1 牛乳180	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> きやべつ23 きゅうり15 にんじん6 <酢1.5> <塩> ねぎ3 <しょうゆ1> <鶏スープの素1> <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5	582kcal 21.8g
10 日 (木)	ごはん とりにく 鶏肉の照り焼き チンゲン菜とみそ ごぼうの味噌あえ すまし汁 牛乳 かぼちゃパン	鶏肉80 みそ2 こんぶ1 かつお2 牛乳180	<しょうゆ5> <酒1> チンゲン菜40 ごぼう15 にんじん6 <しょうゆ1> <酢1> 三つ葉3 <しょうゆ3> <塩> <塩>	米40 みりん3 砂糖2 油 ごま1 砂糖2 ふ3 みりん1 小麦粉20 <BP1.5> 砂糖8	534kcal 29.8g
11 日 (金)	ごはん にく 肉じゃが きやべつのかつお和え 牛乳 プリンと果物	牛肉30 花かつお1 牛乳180 牛乳25	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> きやべつ30 ほうれん草20 にんじん6 <しょうゆ1.5> 果物	米40 じやがいも70 油 砂糖3 みりん3 砂糖0.5 プリンミックス20	551kcal 20.2g
12 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 きやべつ35 たまねぎ22 もやし10 <塩・こしょう> <とんかつソース10> <ウスターーソース2> 果物	中華そば120 油	
14 日 (月)	ごはん とんかつ 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	豚肉60	<塩・こしょう> <とんかつソース1> <ケチャップ5> きゅうり40 にんじん6 セロリ17 <しょうゆ2> <酢2.5> トマト1/6こ	米40 小麦粉5 パン粉10 油5 黒ごま1 砂糖2 ごま油1 マカロニ8 砂糖10	589kcal 29.4g
15 日 (火)	ごはん さかな 魚のアップルソース もやしのカレーソテー えのきのスープ 牛乳 とうもろこし	魚60	<塩・こしょう> りんご10 <しょうゆ3> <酢3> もやし30 きやべつ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> えのき15 ねぎ2 <鶏スープの素1> <塩・こしょう> とうもろこし1/4	米40 片栗粉5 油 みりん3 砂糖3 油	466kcal 24.1g
16 日 (水)	ごはん ポークビーンズ わかめとじゃこの炒り煮 牛乳 シュガーラスク	大豆15 豚肉20 干しわかめ2.5 じゃこ4 牛乳180	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> <しょうゆ1>	米40 じやがいも50 油 砂糖1.5 ごま2 油 みりん1 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	641kcal 24.7g



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
17 日 (木)	ごはん とり 鶏つくねの甘辛煮 ひじきのサラダ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 なめし 菜飯おにぎり	鶏ミンチ60 ひじき2 こんぶ1 かつお2 牛乳180 花かつお0.5	ねぎ4 土しょうが1 〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 〈しょうゆ6〉 にんじん6 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉 たまねぎ22 しめじ5 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 砂糖3 油0.5 みりん1	563kcal 24.9g
			小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉	米30 みりん0.5 ごま油	
				米40 みりん3 砂糖1 砂糖2	
			トマト15 レモン汁 パイン缶10	クラッカー4枚 砂糖1.5	
18 日 (金)	ごはん ぶたにく 豚肉の梅干煮 あげ入りあえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 トマトジャムクラッカー	豚肉60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	たまねぎ33 梅干し1/5こ 〈しょうゆ3〉 ほうれん草25 にんじん6 はくさい35 〈しょうゆ2〉 かぼちゃ22 ねぎ3	米40 みりん3 砂糖1 砂糖2	494kcal 27.9g
19 日 (土)	ごはん ごもく 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 さかなて 魚の照り焼き あえもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 わかめおにぎり	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 干しわかめ0.5	〈しょうゆ3〉 きやべつ30 にんじん6 アスパラ10 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 ねぎ3 〈しょうゆ1〉	米40 みりん1 油 砂糖2 米30 油 みりん1	516kcal 26.9g
23 日 (水)	ごはん とりにく なんばんづ 鶏肉の南蛮漬け きやべつとしめじのバターソテー ^{こまつな} 小松菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 スイートポテト	鶏肉75 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〉 きやべつ44 しめじ15 にんじん6 〈塩・こしょう〉 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〉 〈塩・こしょう〉	米40 片栗粉6 油 砂糖2 バター1.5 油 さつまいも60 バター2 砂糖6	516kcal 25.2g
24 日 (木)	ごはん カレーシュウ フルーツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 ココアケーキ	牛肉40 牛乳180	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 きやべつ34 きゅうり10 〈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 ホットケーキミックス20 砂糖6 〈コカアパウダー1〉 マーガリン3	621kcal 20.3g
25 日 (金)	ごはん あつあ 厚揚げチャンプル オクラのかつおあえ ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	豚肉30 厚揚げ40 花かつお1 牛乳180	〈酒0.5〉 にんじん16 たまねぎ36 小松菜25 もやし20 干ししいたけ1 〈塩・こしょう〉 〈しゅうゆ3〉 オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉	米40 油 みりん2 ごま油1 砂糖0.5 ホットケーキミックス25 マーガリン6 砂糖3	564kcal 24.1g

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 <small>くだもの 果物</small>	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 <small>くだもの 果物</small>	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〉 きやべつ40 きゅうり20 セロリ10 〈しょうゆ1.5〉 〈酢1.5〉 果物		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 616kcal 23.0g
29 日 (火)	ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 ちゅうかふう あ もの 中華風和え物 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〉 きやべつ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	* 	米40 砂糖1.5 油 砂糖0.7 みりん1 じゃがいも22 小麦粉20 〈BP0.5〉 バター2 砂糖8 483kcal 29.0g
30 日 (水)	ごはん ぶたにく 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〉 きやべつ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 565kcal 24.1g
31 日 (木)	ごはん ぎゅうにく 牛肉と小松菜の炒め物 じやこのマリネ風 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 小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 ケラニー糖7 527kcal 26.4g

- ・咀しゃくを促す献立には「**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 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