



8月献立表

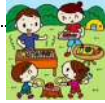
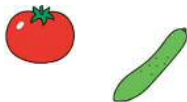


日	こんだて	つかっているざいりよう			栄養価 エネルギー たんぱく質
	おやつ	血や肉となるもの	身体の調子を整えるもの	力や体温となるもの	
1 日 (木)	ごはん かぼちゃ あつあ 南瓜と厚揚げの煮付け	厚揚げ30 鶏肉30 かつお1.5	南瓜77 にんじん21 こんにゃく20 三度豆10 (しょうゆ10)	米40 油1 砂糖9	643kcal 25.0g
	せんぎ 千切りサラダ  ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180	千切り大根5 にんじん6 きゅうり15 チンゲン菜18 (しょうゆ1) 〈酢2〉 	ごま2 砂糖2 ごま油1	
2 日 (金)	りんごジャムサンド		りんご30	食パン10枚切り1枚 砂糖2 マーガリン6	590kcal 23.9g
	ごはん さかな たつたあ 魚の竜田揚げ はるさめ 春雨サラダ じる すまし汁	魚60 こんぶ1 かつお2	〈酒1〉 〈しょうゆ3〉 土しょうが1 にんじん6 きゅうり20 きゃべつ23 〈酢2〉 〈塩〉 えのき15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 砂糖2 みりん2 片栗粉8 油5 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4 みりん1	
3 日 (土)	ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトもち	牛乳180	〈しょうゆ3〉	じゃがいも60 油4.5 片栗粉10 砂糖2	660kcal 28.0g
	ごはん ぶたどん 豚丼 くだもの 果物	豚肉50 みそ4	〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 たまねぎ30 にんじん11 きゃべつ20 ピーマン5 果物 	米50 油2 砂糖3 みりん1.5	
5 日 (月)	ごはん ぎゅうにく あまからに 牛肉の甘辛煮 そう ほうれん草のごまあえ しる みそ汁	牛肉60 かつお2 みそ8	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 しめじ15 ねぎ3	米40 油2 砂糖3 みりん3 ごま2 砂糖2	556kcal 19.8g
	ぎゅうにゅう 牛乳 おはぎ	牛乳180 きな粉7	〈塩〉	米15 もち米15 砂糖7	
6 日 (火)	ごはん とうふ ツナと豆腐のつくね焼き や わかめサラダ トマト	ツナ缶22 豆腐40 干しわかめ1.5	たまねぎ25 にんじん11 干しいたけ1 土しょうが1 (しょうゆ2) 〈ケチャップ3〉 〈とんかつソース2〉 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〉 トマト1/6こ	米40 パン粉3.5 油 砂糖3 油1	476kcal 27.6g
	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズクッキー	牛乳180 粉チーズ5		小麦粉15 マーガリン9 砂糖3	
7 日 (水)	ごはん とりにく 鶏肉のトマト煮 に ブロッコリーのかつおあえ	鶏肉70 花かつお1	にんにく1 たまねぎ33 赤パプリカ5 トマト缶50 〈しょうゆ2〉 〈鶏スープの素0.5〉 (塩・こしょう) パセリ1 ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉	米40 じゃがいも44 油1 砂糖2 砂糖0.5	582kcal 25.1g
	ぎゅうにゅう 牛乳 みかんゼリー	牛乳180 粉寒天0.4	みかん缶24	砂糖10	
8 日 (木)	ごはん いそべや さばの磯辺焼き きゃべつのソテー じる すまし汁	さば60 青のり0.07 こんぶ1 かつお2	〈しょうゆ3〉 〈酒2〉 土しょうが1 きゃべつ47 にんじん6 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 油3 片栗粉5 油1 バター1 ふ3 みりん1	582kcal 25.1g
	ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもきんとん	牛乳180	りんご18 〈塩〉 	さつまいも55 砂糖7	

8月の
目標

☆ 暑さに負けない体力づくりと、食事の工夫をしよう！



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	
9 日 (金)	ごはん すぶた ふう 酢豚風	豚肉50	〈塩・こしょう〉 たまねぎ40 にんじん8 ピーマン7 パイン缶15 〈ケチャップ8〉 〈酢1.5〉	米40 油1 砂糖1.5 片栗粉3	561kcal 25.4g
	チンゲン菜のあえもの オニオンスープ		チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 たまねぎ22 パセリ0.5 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	砂糖2	
10 日 (土)	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180		小麦粉20 〈BP0.8〉 砂糖6 油2 バター3	
	ふわふわケーキ	卵14 牛乳20			
13 日 (火)	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〉	スパゲティ50 油3	572kcal 27.6g
	くだもの 果物		果物 		
14 日 (水)	ごはん こうや にっ 高野の煮付け	高野豆腐15 鶏肉30 かつお1	〈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〉	米40 油3 砂糖2 みりん1	547kcal 22.1g
	わかめとツナの炒り煮 ぎゅうにゅう 牛乳	干しわかめ2.5 ツナ8 牛乳180	〈しょうゆ1〉	油1 みりん1 ごま2	
15 日 (木)	焼きおにぎり		〈しょうゆ3〉	米30	530kcal 28.1g
	ごはん ぶたにく 豚肉のりんごソース煮	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〉	米40	
16 日 (金)	はるさめ す 春雨の酢のもの		きやべつ20 きゅうり15 にんじん6 〈酢4〉 〈塩〉	春雨5 砂糖4	513kcal 18.9g
	トマト ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180	トマト1/6こ 	砂糖4 〈ココアパウダー0.6〉	
17 日 (土)	マーブルケーキ			ホットケーキミックス24 砂糖4 〈ココアパウダー0.6〉	513kcal 18.9g
	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き	鶏肉80	〈しょうゆ5〉 〈酒1〉	米40	
18 日 (日)	こまつな 小松菜のあえもの		小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉	みりん3 砂糖2 油1	513kcal 18.9g
	えのきのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180	えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	砂糖2	
19 日 (月)	プリンと果物 	牛乳25	果物	プリンミックス20	513kcal 18.9g
	ごはん にく 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2 砂糖3 みりん3	
20 日 (火)	オクラのかつおあえ	花かつお1	オクラ20 きゅうり20 〈しょうゆ1.5〉	砂糖0.5	513kcal 18.9g
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳180			
21 日 (水)	クラッカーサンド		パイン缶10 ジャム3 	クラッカー4枚	513kcal 18.9g
	ごはん ご もく ひ 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1 砂糖 みりん2 	



日	こんだて	つかっているざいりよう			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	
19 日 (月)	ごはん 中華風炒め煮 じゃこのマリネ風 果物 牛乳 バター入り蒸しパン	豚肉20 高野豆腐5 かえりちりめん7 牛乳180	〈酒0.5〉 きゃべつ33 にんじん11 もやし30 三度豆6 〈しょうゆ3〉 〈塩・こしょう〉 〈酢3〉 果物	米40 乾マロニー5 ごま油1 砂糖0.5 ごま1.5 みりん2 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8 バター5	569kcal 23.5g
20 日 (火)	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め 大根サラダ もずくのスープ 牛乳 ツナのホットドッグ	豚肉60 みそ4 もずく15 牛乳180 ツナ缶15	〈酒1〉 〈しょうゆ1〉 ねぎ4 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〉 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〉 たまねぎ33 〈ケチャップ5〉 〈塩・こしょう〉	米40 砂糖3 みりん1.5 油1 砂糖1 油1 油 バターロール1こ	594kcal 28.7g
21 日 (水)	おたのしみの日 牛乳 りんごケーキ	牛乳180	 りんご13	小麦粉20 〈BP1〉 バター4 砂糖8	
22 日 (木)	ごはん 魚の煮付け なすのごまあえ みそ汁 牛乳 とうもろこし	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180	土しょうが1 〈しょうゆ4〉 なす40 にんじん6 〈しょうゆ2〉 もやし15 ねぎ3 とうもろこし1/4	米40 砂糖1 みりん3 ごま2 砂糖2 	512kcal 27.6g
23 日 (金)	ごはん 鶏肉の唐揚げ 酢のもの すまし汁 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	鶏肉80 こんぶ1 かつお2 牛乳180 ヨーグルト20	土しょうが1.5 にんにく 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 しめじ15 にら3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 ブルーベリージャム3 みかん缶20 メロン40 もも缶20	米40 みりん2 片栗粉13 油5 砂糖2 みりん1	532kcal 28.0g
24 日 (土)	きつねうどん 果物	すしあげ1枚 干しわかめ1 こんぶ1 かつお2 	〈しょうゆ3〉 ほうれん草15 にんじん8 ねぎ4 〈しょうゆ7〉 〈塩〉 果物	うどん130 砂糖3 みりん2	
26 日 (月)	ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのバター焼き みそ汁 牛乳 にんじんクッキー	豚肉40 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180	小松菜44 しめじ8 にんじん11 たまねぎ33 〈しょうゆ4〉 かぼちゃ45 たまねぎ22 ねぎ2 にんじん5	米40 油3 砂糖1 みりん2 バター3 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	660kcal 24.3g



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	
27日 (火)	ごはん カレーシチュウ ぎゅうにゅう牛乳 こくとうむ黒糖蒸しパン	牛肉40 牛乳180	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2 砂糖1 小麦粉10 小麦粉20 〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	629kcal 20.5g
28日 (水)	ごはん や さかな焼き魚 ひじきの三杯酢 そうめんのすまし汁 ぎゅうにゅう牛乳 シュガーラスク	魚60 ひじき2 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩〉 にんじん6 きゅうり20 コーン6 〈酢2〉 〈しょうゆ1.5〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 	米40 砂糖2 そうめん10 みりん1 フランスパン30 マーガリン10 グラニュー糖10	590kcal 28.1g
29日 (木)	ごはん タンドリーチキン さんしよく三色なます まいたけときゃべつのスープ ぎゅうにゅう牛乳 わらびもち	鶏肉80 プレーンヨーグルト20 牛乳180 きな粉6	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44 にんじん6 きゅうり11 〈酢2〉 〈塩〉 まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉 〈塩〉	米40 油1 ごま2 砂糖2 油0.5 わらびもち粉12 砂糖6	495kcal 27.5g
30日 (金)	ごはん とうふ、だんご豆腐団子 なすと豚肉のソテー くだもの果物 ぎゅうにゅう牛乳 にく肉みそおにぎり	豆腐80 ツナ缶20 豚肉10 牛乳180 鶏ミンチ10 みそ5	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〉 なす50 ピーマン11 〈しょうゆ2〉 果物 ねぎ2 〈酒〉 〈しょうゆ〉 	米40 片栗粉5 パン粉8 油5 油1 砂糖2 米30 油 みりん	683kcal 26.0g
31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2 みりん5 砂糖3	

- ・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 献立表

検索



平均エネルギー量	567kcal
平均たんぱく質量	24.7g