



9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	
2日	ごはん やきにく 焼肉 やさい 野菜のせん切りポイル とうがん 冬瓜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	牛肉60 みそ1.5	にんにく0.3 〈しょうゆ1.5〉 きゃべつ44 にんじん6 きゅうり10 〈塩〉 冬瓜40 にんじん4 オクラ3 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉	米40 みりん3 ごま油1 油1	557kcal 23.7g
（月）	チーズポッキー	牛乳180 粉チーズ5		小麦粉15 白ごま2 マーガリン5	
3日	ごはん ぶたにく うめぼしに 豚肉の梅干煮 だいこん 大根サラダ しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉60 豆腐20 かつお2 干しわかめ0.6 みそ8	たまねぎ33 梅干し1/5こ 〈しょうゆ3〉 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〉	米40 みりん3 砂糖1 砂糖1 油1	546kcal 27.7g
（火）	ココアケーキ	牛乳180		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	
4日	ごはん だいず い い 大豆入り炒りどり す 酢のもの ぎゅうにゅう 牛乳	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〉	米40 じゃがいも50 油1 砂糖2 みりん2	544kcal 25.5g
（水）	菜飯おにぎり	じゃこ2 牛乳180 花かつお0.5	きゅうり44 にんじん6 〈塩〉 〈酢2〉 小松菜10 〈しょうゆ0.5〉 〈塩〉	砂糖2 米30 みりん0.5 ごま油	
5日	おたのしみの日 ぎゅうにゅう 牛乳 ホットドッグ	牛乳180 牛肉15	  たまねぎ20 〈しょうゆ1〉 土しょうが0.5 きゅうり7	バターロール1こ みりん1 油 バター2	
（木）					
6日	ごはん さかな 魚のあけぼの揚げ きゃべつのかつおあえ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	魚60 花かつお1 こんぶ1 かつお2	〈塩〉 にんじん15 きゃべつ30 ほうれん草20 にんじん6 〈しょうゆ1.5〉 ねぎ2 〈しょうゆ3〉 〈塩〉	米40 小麦粉10 油5 砂糖0.5 ふ3 みりん1	505kcal 26.3g
（金）	フルーツヨーグルト	ヨーグルト20	みかん缶20 メロン40 もも缶20	砂糖3	
7日	ちゅうか 中華汁そば くだもの 果物	豚肉15	ほうれん草15 はくさい32 もやし10 にんじん11 〈塩・こしょう〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ7〉 果物	中華そば120 油1	
（土）					
9日	ごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 あえもの しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	鶏肉80 かつお2 みそ8	〈酢5〉 〈しょうゆ5〉 チンゲン菜40 しめじ15 にんじん6 〈しょうゆ2〉 大根22 ねぎ3	米40 砂糖1.5 油 砂糖2	570kcal 29.1g
（月）	プレーンクッキー	牛乳180		小麦粉20 マーガリン12 砂糖5	

9月の
目標

☆旬の食べ物について知ろう！



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	
10 日 (火)	ごはん きやべつと厚揚げの カレー味チャンプル じゃがいものバター焼き えのきのスープ 牛乳 あげごぼうと果物	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5 牛乳180	にんじん16 たまねぎ36 きやべつ40 〈カレー粉0.2〉 〈酒1〉〈塩・こしょう〉〈しょうゆ3〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉 ごぼう30 〈塩〉 果物	米40 油3 じゃがいも45 バター3 片栗粉3 油5	564kcal 22.4g
11 日 (水)	ごはん ミートボール ごまあえ トマト 牛乳 レーズン入り蒸しパン	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〉 きやべつ22 はくさい22 三度豆10 にんじん6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ レーズン5	米40 パン粉4 油 砂糖5 片栗粉3 ごま2 砂糖2 小麦粉20 〈BP1〉 砂糖8	600kcal 23.1g
12 日 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢のもの すまし汁 牛乳 おいもサンド	豚肉60 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ1〉 きやべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉 もやし15 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 みりん1 油1 砂糖2 みりん1 ホットケーキミックス30 油 さつまいも18 砂糖1	564kcal 26.5g
13 日 (金)	ごはん 魚のトマトソースかけ ブロッコリーのかつおあえ 牛乳 白雪団子	魚60 牛乳180 木綿豆腐20 きな粉6	〈しょうゆ2〉 たまねぎ33 にんじん11 にんにく0.3 土しょうが0.5 トマト缶20 パセリ1 〈ケチャップ10〉 〈ウスターソース1〉〈しょうゆ0.5〉 ブロッコリー55 〈塩〉〈しょうゆ1.2〉 〈塩〉	米40 みりん1 じゃがいも22 油2 砂糖4 片栗粉5 砂糖0.5 白玉粉20 砂糖6	592kcal 30.6g
14 日 (土)	木の葉うどん 果物	鶏肉30 うすあげ7 こんぶ1 かつお2 とろろこんぶ1	〈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	
17 日 (火)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ 牛乳 クラッカーサンド	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〉 みかん缶15 きやべつ34 きゅうり10 レーズン3 〈酢3〉〈塩〉 パイン缶10 ジャム3	米40 じゃがいも50 油2 砂糖1 砂糖2.5 油1 クラッカー4枚	586kcal 19.7g
18 日 (水)	ごはん マーボー豆腐 はりはり漬け 牛乳 牛肉とまいたけのおにぎり	豆腐100 合ミンチ15 みそ4 細切り昆布1 牛乳180 牛肉15	たまねぎ43 にんじん8 グリンピース5 〈しょうゆ6〉 千切り大根6 にんじん6 きゅうり10 〈酢3〉〈しょうゆ3〉 まいたけ5 ねぎ2 〈酒2.5〉〈しょうゆ5〉	米40 油1 砂糖3 みりん3 片栗粉2.5 砂糖2 みりん3 米30 油 みりん5 砂糖0.5	607kcal 23.9g



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	
19日	ごはん かいじゅう揚げ ひじきのサラダ みそ汁 牛乳 かぼちゃパン	鶏ミンチ20 ひじき2 かつお2 みそ8 牛乳180	たまねぎ33 にんじん11 三度豆6 〈塩・こしょう〉 きゅうり25 トマト25 〈しょうゆ1.5〉 〈酢3〉 〈塩〉 ねぎ3 かぼちゃ20 〈塩〉	米40 小麦粉12 油5 砂糖3 油0.5 ふ3 小麦粉20 〈BP1.5〉 砂糖8	568kcal 19.7g
20日	ごはん 魚の南蛮漬 なすとピーマンのなべしぎ 小松菜スープ 牛乳 豆腐スコーン	魚60 みそ5 牛乳180 絹ごし豆腐15 豆乳5	〈酢6〉 〈しょうゆ3〉 なす33 ピーマン11 にんじん6 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〉 ジャム5	米40 片栗粉5 油3 砂糖3 油3 砂糖1 みりん1 油0.5 小麦粉25 〈BP0.8〉 バター5 砂糖4	662kcal 25.5g
21日	五色冷麺	牛肉30	〈しょうゆ1〉 コーン10 きゅうり20 もやし20 トマト26 〈鶏スープの素1〉 〈酢10〉 〈しょうゆ5〉	中華そば120 砂糖1 油1 砂糖5 ごま油1	
24日	ごはん 鶏つくねの甘辛煮 春雨サラダ トマト 牛乳 きな粉かるかん	鶏ミンチ60 牛乳180 きな粉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20 きゃべつ23 〈酢2〉 〈塩〉 トマト1/6こ	米40 片栗粉4 みりん6 砂糖4 春雨4 砂糖1.5 マヨネーズ4 上新粉18 〈BP1〉 砂糖10 長いも15	603kcal 23.5g
25日	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこめ みそ汁 牛乳 フルーツゼリー	豚肉40 大豆15 じゃこ2 かつお2 みそ8 牛乳180 粉寒天0.4	にんじん10 きゃべつ40 たまねぎ20 ピーマン7 もやし15 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 〈酒2〉 〈しょうゆ2〉 かぼちゃ22 ねぎ3 もも缶20 みかん缶5	米40 油3 砂糖2 砂糖2 みりん1 砂糖10	555kcal 27.3g
26日	ごはん 焼き魚 ごまあえ すまし汁 牛乳 チヂミ	魚60 こんぶ1 かつお2 牛乳180	〈塩〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉 〈塩・こしょう〉	米40 ごま2 砂糖2 みりん1 小麦粉20 ごま油5	488kcal 27.1g
27日	ごはん 味しみ肉豆腐 わかめサラダ 牛乳 にんじんジャムクラッカー	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〉 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〉 にんじん10 りんご3 〈塩〉	米40 油3 砂糖4 ごま油1 砂糖3 油1 クラッカー4枚 砂糖1.5	597kcal 26.2g



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	
28 日 (土)	あつあ厚揚げとにらのマーボー丼 くだもの果物 	豚ミンチ20 厚揚げ60 みそ1.5	にら5 にんじん8 たまねぎ20 土しょうが1 〈酒0.5〉 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ2.5〉 果物 	米50 油1 砂糖1 片栗粉1	
30 日 (月)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁 ぎゅう乳牛乳 さつまいものバター焼き	さば60 みそ5 こんぶ1 かつお2 牛乳180	白ねぎ20 〈酒1〉 ほうれん草30 はくさい20 にんじん6 コーン5 〈しょうゆ2〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉 	米40 砂糖3 みりん2 砂糖1 みりん1 さつまいも77 油2 バター3	583kcal 26.1g



お月見を楽しみましょう♪

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月中旬）を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から一番きれいな月として眺めてきました。今年のお月見は9月17日です。



お彼岸について



お彼岸の期間は3月の「春分の日」と9月の「秋分の日」の前後3日間を合わせた7日間をいいます。それぞれの初日を、「彼岸入り」、終日を「彼岸明け」、春分の日、秋分の日を「中日」といいます。

お彼岸の食べ物は「牡丹餅」「おはぎ」ですが、春のお彼岸の頃には牡丹の花が咲き、秋のお彼岸の頃には萩の花が咲くことに由来しています。

- ・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	555kcal
平均たんぱく質量	24.5g