



6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 カレーシチュウ フレンチサラダ 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〉 きゃべつ35 きゅうり15 にんじん6 〈酢2〉〈塩〉 	米40 じゃがいも50 油 砂糖1 小麦粉10 砂糖2 油2 小麦粉20 〈BP1〉 黒砂糖5 砂糖5	607kcal 20.4g
3日	ごはん やざかな焼き魚 きんぴら みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳 ふわふわケーキ	魚60 干しわかめ0.6 かつお2 みそ8 牛乳180 牛乳20 卵14	〈塩〉 ごぼう19 にんじん6 ピーマン6 干しいたけ1 糸こんにゃく10 〈しょうゆ3〉 かぼちゃ22 たまねぎ11 ねぎ3 	米40 砂糖2 油 小麦粉20 〈BP0.8〉 油 砂糖6 バター3	540kcal 29.7g
4日	ごはん かいじゅう揚げ 中華風サラダ すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳 さつまいものおやき	とりミンチ20 豆腐20 こんぶ1 かつお2 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15 にんじん6 きゃべつ24 もやし15 〈酢4〉〈塩〉 えのき15 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 小麦粉12 油5 春雨5 油1 ごま油1 砂糖4 みりん1 さつまいも60 砂糖1 片栗粉2 油	564kcal 18.2g
5日	おたのしみの日 ぎゅうにゅう牛乳 チヂミ	牛乳180	にら5 にんじん5 たまねぎ5 〈しょうゆ〉〈塩・こしょう〉	小麦粉20 ごま油5	
6日	ごはん ようふう洋風マーボー豆腐 アスパラのかつおあえ ぎゅうにゅう牛乳 ぎゅうにく牛肉とまいたけのおにぎり	木綿豆腐80 豚ミンチ25 花かつお1 牛乳180 牛肉15	たまねぎ50 にんじん11 パセリ1 にんにく 〈塩・こしょう〉りんご1/10こ 〈鶏スープの素1〉 〈ケチャップ6〉〈とんかつソース1〉〈しょうゆ2〉 アスパラ30 きゃべつ20 〈塩〉〈しょうゆ1.2〉 まいたけ5 ねぎ2 酒2.5 〈しょうゆ5〉	米40 油 砂糖1 片栗粉5 砂糖0.5 米30 油 みりん5 砂糖0.5	588kcal 24.7g
7日	きのことう豚肉のスパゲティ くだもの果物	豚肉20	たまねぎ44 しめじ10 にんじん11 ピーマン6 〈しょうゆ2〉〈鶏スープの素0.5〉〈塩・こしょう〉 果物 	スパゲティ50 バター2	
9日	ごはん い豆腐炒り豆腐 わかめとコーンの和風炒め トマト ぎゅうにゅう牛乳 りんごケーキ	豆腐80 鶏ミンチ20 干しわかめ3 花かつお2 牛乳180	にんじん13 チンゲン菜20 干しいたけ1 たまねぎ21 〈しょうゆ5〉 コーン6 〈しょうゆ2〉 トマト1/6こ りんご13 	米40 油 砂糖3 油 みりん1 砂糖1 小麦粉20 〈BP1〉 バター4 砂糖8	579kcal 25.4g

☆6月は食育月間です☆
園の食事では、6月に食育メニューとして、
河内の郷土料理である『生節の押し寿司』と
『じゃこまめ』を提供します。お楽しみに♪





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	ごはん 鶏肉のノルウェー風 ツナサラダ えのきのスープ	鶏肉80 ツナ15		〈塩・こしょう〉〈ケチャップ4〉〈ウスターソース2.5〉 きゃべつ35 にんじん6 きゅうり15 〈酢2〉〈塩〉 えのき15 ねぎ2 〈鶏スープの素1〉〈塩・こしょう〉	米40 片栗粉6 油 砂糖1.5 砂糖1 油1	502kcal 28.7g
火	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳180 ヨーグルト20		みかん缶20 メロン40 もも缶20	砂糖3	
11日	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 じゃこまめ すまし汁 牛乳 クリームパン	豚肉40 大豆15 じゃこ2 干しわかめ0.6 こんぶ1 かつお2 牛乳180		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〉 ねぎ3 〈しょうゆ3〉〈塩〉	米40 油 砂糖2 砂糖2 みりん1 みりん1	558kcal 29.0g
水					食パン10枚切り1枚 コーンスターチ1 砂糖3 マーガリン3	
12日	ごはん 肉コロッケ 大根サラダ 果物 牛乳 五平もち	牛ミンチ20		たまねぎ22 にんじん11 パセリ1 〈塩・こしょう〉 〈しょうゆ2〉 大根30 にんじん6 きゅうり15 レーズン2 〈酢2〉〈塩〉 果物	米40 じゃがいも55 砂糖2 小麦粉3 はん粉10 油5 砂糖1 油1	618kcal 17.8g
木		牛乳180 みそ3			米15 もち米15 砂糖2 みりん1 ごま0.5 油	
13日	ごはん 魚の照り焼き きゃべつのソテー みそ汁 牛乳 わらびもち	魚60 うすあげ3 かつお2 みそ8 牛乳180 きな粉6		〈しょうゆ3〉 きゃべつ47 にんじん6 しめじ7 〈しょうゆ1〉 〈塩・こしょう〉 なす20 ねぎ3 〈塩〉	米40 みりん1 油 油 バター1	499kcal 27.2g
14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 砂糖5 ごま油1	
15日						
16日	ごはん 魚の南蛮漬け 小松菜のあえもの みそ汁 牛乳 マーブルケーキ	魚60 かつお2 みそ8 牛乳180		〈酢6〉〈しょうゆ3〉 小松菜34 はくさい20 にんじん6 〈しょうゆ2〉 ねぎ3	米40 片栗粉5 油 砂糖3 砂糖2 ふ3	564kcal 27.3g
月					ホットケーキミックス24 〈コアパウダー0.6〉 砂糖	
17日	ごはん 大豆入り炒りどり ひじきの三杯酢 牛乳 あげごぼうと果物	大豆15 鶏肉30 煮こんぶ1 ひじき2 牛乳180		〈酒0.5〉 にんじん11 れんこん15 三度豆5 こんにやく17 〈しょうゆ5〉 にんじん6 きゅうり20 コーン6 〈酢2〉〈しょうゆ1.5〉 ごぼう30 〈しょうゆ1〉 果物	米40 じゃがいも50 油 砂糖2 みりん2 砂糖2 片栗粉3 油5 白ごま1 砂糖1	541kcal 23.5g
火						



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 (水)	ごはん 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 砂糖1.5 片栗粉3	618kcal 26.8g
	かぼちやのバター焼き 果物		かぼちや45 果物		バター3	
	牛乳	牛乳180				
	カレーホットドッグ	ツナ15	きゃべつ33 〈カレー粉〉 〈塩・こしょう〉		バターロール1こ	
19日 (木)	ごはん 牛肉の甘辛煮	牛肉60	〈酒0.5〉 たまねぎ45 土しょうが1 〈しょうゆ3〉		米40 油 砂糖3 みりん3	611kcal 26.2g
	コロコロサラダ		にんじん22 きゅうり15 〈酢1.5〉 〈塩・こしょう〉		じゃがいも44 砂糖1 マヨネーズ5	
	そうめんのすまし汁	こんぶ1 かつお2	ねぎ3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		そうめん10 みりん1	
	牛乳	牛乳180	とうもろこし1/4			
20日 (金)	ごはん タンドリーチキン	鶏肉80 プレーンヨーグルト20	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〉		米40 油	456kcal 27.5g
	ごまあえ		きゃべつ44 にんじん6 三度豆10 〈しょうゆ2〉		ごま2 砂糖2	
	わかめスープ	干しわかめ1	小松菜10 〈鶏スープの素1〉 〈しょうゆ1〉			
	牛乳	牛乳180	にんじん10 りんご3 〈塩〉		クラッカー4枚 砂糖1.5	
21日 (土)	焼きたり丼 果物	鶏肉60 みそ1	〈しょうゆ3〉 〈酒1〉 たまねぎ20 きゃべつ30 にんじん4 ねぎ3 〈塩・こしょう〉		米50 油 みりん1 砂糖3 油	
			果物			
23日 (月)	ごはん 牛肉のみそだれかけ	牛肉60 みそ8	きゃべつ40 もやし20 ピーマン5 赤パプリカ7 黄パプリカ7 にんじん5 〈酢1〉		米40 すりごま3 砂糖3 みりん4	588kcal 24.4g
	すまし汁	こんぶ1 かつお2	しめじ15 三つ葉3 〈しょうゆ3〉 〈塩〉		みりん1	
	トマト		トマト1/6こ			
	牛乳	牛乳180	りんご18 〈塩〉		さつまいも55 砂糖7	
24日 (火)	ごはん 魚のトマトソースかけ	魚60	〈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〉		米40 みりん1 じゃがいも22 油 砂糖4 片栗粉1.5	554kcal 27.8g
	ブロッコリーのかつおあえ	花かつお1	ブロッコリー55 〈塩〉 〈しょうゆ1.2〉		砂糖0.5	
	牛乳	牛乳180				
	ひじきおにぎり	芽ひじき0.6	にんじん3 〈しょうゆ3〉		米30 油 みりん3	
25日 (水)	ごはん 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	467kcal 25.2g
	酢のもの	干しわかめ1	きゃべつ24 きゅうり15 にんじん6 〈塩〉 〈酢4〉		砂糖4	
	みそ汁	かつお2 みそ8	大根22 ねぎ3			
	牛乳	牛乳180	みかん缶15 パイン缶15		砂糖10	
	フルーツゼリー	粉寒天0.4				



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		カや体温となるもの	
26日	ごはん チキンナゲット風 ほうれん草のごまあえ オニオンスープ	鶏ミンチ60 木綿豆腐35	〈酒3.5〉〈塩0.1〉〈ケチャップ6〉〈鶏スープの素0.5〉 ほうれん草30 はくさい20 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〉		米40 片栗粉4 油 ごま2 砂糖2	590kcal 25.2g
木	牛乳 マフィン	牛乳180 卵10			小麦粉10 〈BP1〉 無塩バター10 グラニュー糖	
27日	ごはん きゃべつと厚揚げの カレー味チャンプル 焼きじゃがいも	豚肉30 厚揚げ40 花かつお0.5				
金	牛乳 ごまクッキー	牛乳180			じゃがいも45 油 小麦粉20 マーガリン12 砂糖5 黒ごま4	23.8g
28日	焼きうどん 果物	豚肉30 花かつお1	にんじん16 きゃべつ35 たまねぎ22 ねぎ6 〈塩・こしょう〉〈とんかつソース10〉〈ウスターソース2〉 果物		うどん130 油	
30日	ごはん 豚肉のしょうが焼き 酢のもの まいたけときゃべつのスープ	豚肉60 じゃこ2	土しょうが2.5 〈塩・こしょう〉〈しょうゆ1〉 きゅうり44 にんじん6 〈塩〉〈酢2〉 まいたけ7 きゃべつ10 〈鶏スープの素1〉 〈塩・こしょう〉		米40 みりん1 油 砂糖2 油	502kcal 26.0g
月	牛乳 おかかおにぎり	牛乳180 花かつお2	〈しょうゆ3〉		米30	

- ・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	544kcal
平均たんぱく質量	24.6g