


令和6年4月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	1 (月) .16 (火)	2 (火) .15 (月)	3 (水) .30 (火)	4.18 (木)	5.19 (金)	6.20 (土)	8.22 (月)
認定こども園	1 (月) .16 (火)	2 (火) .15 (月)	3 (水) .30 (火)	4 (木) .17(水)	5.19 (金)	6.20 (土)	8.22 (月)
午前のおやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc
主食	▲米・精白米 (60)	▲米・精白米 (50)	▲米・精白米 (50)	▲米・精白米 (50)	▲米・精白米 (50)	▲スパゲッティ(乾) (60)	▲米・精白米 (50)
昼食	手作りチキンカレー ▲米・精白米 (60) ●鶏もも皮なし(若鶏) (20) ★にんにく (0.1) ★しょうが (0.1) ワイン(赤)1cc▲じゃがいも (50) ★たまねぎ (50) ★にんじん (20) ★グリーンピース (5) ●牛乳(普通牛乳) (5) ▲小麦粉・薄力粉1 (7) ▲バター (5) ▲なたね油2ccカレー粉 (0.5) ケチャップ (4) ソース(ウスターソース)1.5ccソース(トンカツ)1.5ccしょうゆ(こいくち)0.5cc●鳥がらスープ (45) 塩(食塩) (0.8) ▲チャツネ (2) 水 (15)	ごはん 肉じゃが ●豚ももスライス (20) ▲じゃがいも (50) ★たまねぎ (40) ★にんじん (20) ★グリーンピース・冷凍 (5) ▲しらたき (15) ●削り節 (1) ▲なたね油1cc水 (40) ▲砂糖・上白糖 (1.8) しょうゆ(こいくち)4.5ccみりん(本みりん)1cc 和風ドレッシングサラダ ★キャベツ (25) ★きゅうり (15) ★にんじん (5) 酢・米酢1.2cc▲なたね油1.5ccしょうゆ(うすくち)1.2cc	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ●鶏もも皮つき(若鶏) (60) ★たまねぎ (15) ★にんにく (0.2) ワイン(白)1cc▲マーマレードジャム (3) しょうゆ(こいくち)2.5ccみりん(本みりん)1cc▲なたね油3cc マカロニサラダ ▲マカロニ (7) ★キャベツ (20) ★きゅうり (15) ★にんじん (10) しょうゆ(うすくち)1.5cc酢・米酢2cc▲なたね油2cc コーンスープ ★とうもろこし・ホホ-補助食 (10) ★たまねぎ (15) ★生しいたけ (7) みそ(米)淡色辛みそ (8) ★ねぎ (2) ●削り節 (2.5) 水 (150)	ごはん 白身魚の煮付け ●かれい1切しょうゆ(こいくち)6cc▲砂糖・上白糖 (4.3) みりん(本みりん)4.3cc水 (30) ★しょうが (1.4) 酒1.5cc ▲かたくり粉 (1) ブロッコリーの土佐あえ ★ブロッコリー (30) ★にんじん (10) ●削り節 (1) ●糸切りかつお (0.5) しょうゆ(うすくち) (1.3) ▲砂糖・上白糖 (1.3) 水 (2) 春野菜の味噌汁 ▲じゃがいも (15) ★にんじん (10) ★キャベツ (15) みそ(米)淡色辛みそ (8) ●削り節 (2.5) 水 (150)	ごはん 鶏肉の乾物たつぷり煮 ●鶏もも皮なし(若鶏) (20) ●凍り豆腐 (2) ★ひじき(干し) (1.5) ★干しいたけ (乾) (0.3) ★切り干し大根 (1) ★にんじん (15) ▲ごま油 (1) ▲砂糖・上白糖 (2.7) しょうゆ(うすくち)3cc●削り節 (1) 水 (50) ごま和 ★キャベツ (30) ★にんじん (20) ▲白ごま(いりごま) (2) しょうゆ(うすくち)2.3cc▲砂糖・上白糖 (1.2) 塩(食塩) (0.1) すまし汁 ★えのきたけ (10) ★ねぎ (2) ●削り節 (2.5) 水 (150) しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩) (0.2)	イタリアンスパゲティ ▲スパゲッティ(乾) (60) ●ベーコン(豚) (20) ★たまねぎ (40) ★ピーマン (10) ★にんじん (15) ケチャップ (18) ソース(ウスターソース)3.5cc▲なたね油2cc ★清見オレンジ (1/4)	ごはん マーボー豆腐 ●豆腐(木綿) (75) ●豚ひき肉 (20) ★たまねぎ (20) ★にんじん (15) ★ピーマン (10) ★干しいたけ(乾) (1) ▲かたくり粉 (3) ▲砂糖・上白糖 (4) ▲ごま油 (0.5) 塩(食塩) (0.4) 水 (30) ●削り節 (0.5) しょうゆ(うすくち)2ccしょうゆ(こいくち)2cc▲なたね油 (1) きゅうりもみ ★きゅうり (50) ●しらす干し (3) 酢・米酢2.5cc▲砂糖・上白糖 (1.5) しょうゆ(うすくち)1.2cc塩(食塩) (0.1) もずくスープ ★もずく(塩抜き) (8) ★たまねぎ (10) ●削り節 (2.5) 水 (150) しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩) (0.2)
3時のおやつ	●牛乳 140cc ★清見オレンジ (1/4) ▲おにぎりせんべい銀シャリ (16)	●牛乳 140cc ★りんご (1/4個) ▲木葉せんべい 2袋	お茶 フルーツヨーグルト ●ヨーグルト(全脂無糖) (80) ▲砂糖・上白糖 (7) ★みかん(温州)缶詰果肉 (15) ★もも(缶詰、果肉) (15) ▲ぼかうけ青のり 1袋	●調整豆乳 140cc プレーンクッキー ▲小麦粉・薄力粉1 (25) ▲砂糖・上白糖 (9) パニエッセンス0.04cc▲ショートニング (5) ▲無塩バター (6) 水 (2)	●牛乳 140cc お麩ラスク ▲ふ・観世ふ、小町ふ (8) ▲無塩バター (8) ▲なたね油8cc▲グラニュー糖 (6)	●牛乳 200cc 1本 ▲ミニメロンパン1.2個	●牛乳 140cc ★いちご (30) ▲おいもちゃん2袋(0-1歳) ▲揚一番 2袋(2-5歳)
延長菓子	星っこ	のりわかめせんべい	ふわふわソフトせんべい	紫いもチップ	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	紫いもチップ
栄養価	エネルギー-587 蛋白質16.8 脂質20.1 炭水化物84.7 食塩1.9	エネルギー-521 蛋白質19.2 脂質14.5 炭水化物78.4 食塩2.1	エネルギー-597 蛋白質21.8 脂質19.7 炭水化物83.1 食塩1.8	エネルギー-598 蛋白質24.8 脂質16.3 炭水化物88.0 食塩2.3	エネルギー-557 蛋白質19.8 脂質24.5 炭水化物64.3 食塩1.7	エネルギー-660 蛋白質21.3 脂質22.6 炭水化物92.9 食塩1.8	エネルギー-539 蛋白質23.0 脂質18.1 炭水化物71.0 食塩2.5




食品群別の働きについて

食べ物は、体の中で色々な働きをします。献立表にのせている食品は、●▲★の印を使って食品群別に分けています。印ごとの働きを紹介します。

●赤色食品
肉、魚などのたんぱく質。血・筋肉・骨をつくる。

▲黄色食品
ごはん、パン、芋などの炭水化物。熱・力のもとになるエネルギー源。

★緑色食品
野菜、果物などのビタミン類やミネラル、食物繊維。体の調子を整える。



保育所	9.23 (火)	10.24 (水)	11.25 (木)	12.26 (金)	13.27 (土)	17 (水)
認定こども園	9.23 (火)	10.24 (水)	11.25 (木)	12.26 (金)	13.27 (土)	18 (木)
午前のおやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc
主食	▲米・精白米 (50)	▲米・精白米 (50)	▲卵なしバターロール 2個	▲米・精白米 (50)	▲米・精白米 (50)	▲米・精白米 (50)
昼食	ごはん 鶏むね肉の南部焼き ●鶏むね皮つき(若鶏) (60) ▲白ごま(いりごま) (1) しょうゆ(こいくち) (3) 酒 (1.2) ▲砂糖・上白糖 (1.2) ▲かたくり粉 (0.5) 春雨の三色和 ▲はるさめ (5) ★きゅうり (20) ★にんじん (10) 酢・米酢3cc▲砂糖・上白糖 (2.1) しょうゆ(うすくち)1cc塩(食塩) (0.1) 切り干し大根の味噌汁 ★切り干し大根 (2) ●油あげ (2) ★ねぎ (2) ★にんじん (10) みそ(米)淡色辛みそ (8) ●削り節 (2.5) 水 (150)	ごはん 豚肉のみそ炒め ●豚ももスライス (45) ★たまねぎ (35) みりん(本みりん)0.8cc▲なたね油1cc酒0.6ccみそ(米)淡色辛みそ (1.5) しょうゆ(こいくち)0.7cc★にんじん (10) 花野菜サラダ ★ブロッコリー (25) ★カリフラワー (15) ★にんじん (10) しょうゆ(うすくち)2cc酢・米酢2cc▲なたね油2cc わかめのスープ ★わかめ(乾燥、素干し) (0.8) ●削り節 (2.5) 水 (150) しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩) (0.2) ▲ふ・観世ふ、小町ふ (2)	▲卵なしバターロール 2個 クリームシチュー ●鶏もも皮なし(若鶏) (20) ★たまねぎ (30) ▲じゃがいも (50) ★にんじん (25) ★とうもろこし・ホホ-補助食 (15) ★グリーンピース (5) ●牛乳(普通牛乳) (60) ▲小麦粉・薄力粉1 (6) ▲バター (5) ●鳥がらスープ (30) 水 (20) 塩(食塩) (0.3) ▲なたね油1cc ツナサラダ ●まぐろ・フレーク水煮缶詰 (10) ★キャベツ (30) ★きゅうり (10) しょうゆ(うすくち)1.2cc酢・米酢1.2cc▲なたね油1.2cc	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ●メルルーサ1切▲小麦粉・薄力粉1 (7) ★あおのり(素干し) (0.2) 塩(食塩) (0.2) 水 (13) ▲なたね油 (7) ポテトサラダ ▲じゃがいも (50) ★にんじん (10) ★きゅうり (20) ★たまねぎ (5) ▲マヨネーズ(卵不使用) (11) 酢・米酢0.7cc 味噌汁 ★こまつな (10) ★たまねぎ (20) ★しめじ (10) みそ(米)淡色辛みそ (8) ●削り節 (2.5) 水 (150)	ピピンパ ▲米・精白米 (50) ●豚ももスライス (30) ★にんじん (20) ★チンゲンツァイ (20) ★ねぎ (3) ★たまねぎ (40) しょうゆ(こいくち)8cc▲砂糖・上白糖 (3.5) ★にんにく (0.03) ▲ごま油0.3cc▲白ごま(いりごま) (1) ★いちご (30)	たけのご御飯 ▲米・精白米 (50) ★たけのこ (20) ★にんじん (5) ●油あげ (3) ★昆布素干(まこんぶ) (1) 水 (56) しょうゆ(うすくち)2.5ccみりん(本みりん)2cc塩(食塩) (0.1) 肉だんごの甘酢かけ ●豚ひき肉 (50) ★たまねぎ (20) 塩(食塩) (0.1) ▲砂糖・上白糖 (0.5) ▲かたくり粉 (3) 水 (20) しょうゆ(こいくち)2cc▲砂糖・上白糖 (2) 酢・米酢2cc▲かたくり粉 (2) ▲なたね油 (3) ドレッシングサラダ ★キャベツ (30) ★きゅうり (20) 酢・米酢2cc▲なたね油2.5cc塩(食塩) (0.3) ★とうもろこし・ホホ-補助食 (10) オニオンスープ ★たまねぎ (25) ★パセリ (0.5) ●削り節 (2.5) 水 (150) しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩) (0.2)
3時のおやつ	●牛乳 140cc フライドポテト ▲じゃがいも (100) ▲なたね油 (12) 塩(食塩) (0.6)	▲気になる野菜125cc1本(0-2歳) ▲気になる野菜200cc1本(3-5歳) ●ピピンパレーン (15) ▲星っこ 1袋	お茶 中華ちまき ▲もち米 (40) ●焼き豚 (10) ★にんじん (5) ★干しいたけ(乾) (0.5) ★たけのこ(ゆで) (6) ▲なたね油1cc▲砂糖・上白糖 (1) しょうゆ(うすくち)2.5cc酒1.2cc	●牛乳 140cc ▲国産りんごゼリー1個 ▲ベジタブルせんべい1袋	●牛乳 200cc 1本 ▲カスタードロール2個	●牛乳 140cc ミルクレープフルーツ添え ▲ミルクレープ 小1切れ 0-2歳 ▲ミルクレープ 大1切れ 3-5歳 ★いちご (30)
延長菓子	のりわかめせんべい	ふわふわソフトせんべい	スイートポリコーン	こめ棒くん	紫いもチップ	ベジタブルせんべい
栄養価	エネルギー-598 蛋白質26.8 脂質23.2 炭水化物70.5 食塩2.5	エネルギー-513 蛋白質21.1 脂質15.6 炭水化物72.1 食塩1.9	エネルギー-587 蛋白質20.9 脂質18.3 炭水化物84.7 食塩2.1	エネルギー-601 蛋白質21.9 脂質21.6 炭水化物79.8 食塩2.0	エネルギー-626 蛋白質21.9 脂質22.1 炭水化物84.9 食塩1.7	エネルギー-683 蛋白質24.2 脂質32.1 炭水化物74.3 食塩2.3

[午前のおやつは未満児のみです] [栄養価には3歳児のもの(延長菓子除く)を表記しています] [りんご・梨の提供がある場合は、1歳児クラスまでは加熱したものを提供します]
●印は血・肉・骨になるもの ▲印は熱・力のもとになるもの ★印は体の調子をとのえるもの

4月26日のたまねぎは、茨木市産を使用する予定です。

