

令和8年8月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園									
日	1. 15 (土)	3 (月)	4. 18 (火)	5 (水)	6. 20 (木)	7. 21 (金)	8. 22 (土)	10. 24 (月)	
午前のおやつ	1日●牛乳 90cc 15日●調整豆乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	
主食	▲ビーフン (45)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲ベジロールにんじん	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	
昼食	焼きビーフン ▲ ビーフン 45 ● 豚もも肉 25 ★ たまねぎ 30 ★ にんじん 10 ★ キャベツ 30 ★ しいたけ 7 水 5 こいくち醤油 6cc 酒 1cc 塩 0.4 ▲ キャノーラ油 1.5cc 1日★メロン 65 15日★みかん缶 50	手作りチキンカレー ▲ 精白米 60 ● 鶏もも肉 20 ★ にんにく 0.1 ★ しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ▲ じゃがいも 50 ★ たまねぎ 50 ★ にんじん 20 ★ グリンピース 5 ● 牛乳 5 ▲ 小麦粉 7 ▲ バター 5 ▲ キャノーラ油 2cc カレー粉 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc こいくち醤油 0.5cc ● 鶏がらスープ 45 塩 0.8 ▲ チャツネ 2 水 15 ひじきと豆のサラダ ★ ひじき 3 ● 大豆 8.4 ★ 切り干し大根 1.2 ★ ホールコーン 7.2 ● 削り節 0.12 水 12 ▲ 砂糖 2 こいくち醤油 2.6 みりん 2.8 ▲ なたね油 2 米酢 1.2	▲ ごはん 50 白身魚の煮付け (赤魚) ● 赤魚 1切 ★ こいくち醤油 3.5 ▲ 砂糖 2.5 みりん 2.5 水 35 ★ しょうが 1.4 酒 1.2 ▲ 片栗粉 1 春雨の三色和 ▲ はるさめ 5 ★ きゅうり 20 ★ にんじん 10 米酢 3 ▲ 砂糖 2.1 うすくち醤油 1.2cc 塩 0.1 味噌汁 ★ たまねぎ 20 ★ しめじ 15 ★ みそ 8 ★ ねぎ 2 ● 削り節 2.5 水 150	▲ ごはん 50 大甘青とうかきあげ ★ 大甘青とう 7 ★ 西洋かぼちゃ 16 ★ たまねぎ 20 ★ にんじん 10 ● 竹輪 5 ベーキングパウダー 0.1 塩 0.1 ▲ 小麦粉 9 ▲ 片栗粉 1 ▲ キャノーラ油 7 水 9 ★ キャベツ 30 ★ きゅうり 20 ★ トマト 40 米酢 2cc ▲ なたね油 2cc うすくち醤油 1.5cc 味噌汁 ★ こまつな 10 ★ たまねぎ 15 ★ みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲ ベジロールにんじん 2個 鶏肉ときのこのトマト煮 ● 鶏もも肉 20 ★ エリンギ (生) 10 ★ しめじ 10 ★ じゃがいも 50 ★ にんじん 15 ★ たまねぎ 40 ★ じゃがいも 15 こいくち醤油 1.2cc ▲ キャノーラ油 1 ▲ バター 3 ▲ 小麦粉 3 ▲ 小麦粉 3 ▲ トマトピューレー 10 ケチャップ 10 ● 鶏がらスープ 30 ウスターソース 1 塩 0.3 ▲ キャノーラ油 1 コールスローサラダ ★ キャベツ 30 ★ にんじん 8 ★ きゅうり 20 米酢 2cc ▲ なたね油 2cc 塩 0.2	▲ ごはん 50 豚丼 ▲ 精白米 65 ● 豚もも肉 30 ★ たまねぎ 40 ★ にんじん 15 ▲ しらたき 15 ★ ねぎ 3 水 40 ▲ 砂糖 1 塩 0.2 うすくち醤油 2cc こいくち醤油 2cc みりん 1cc ● 削り節 1 ▲ キャノーラ油 3cc ★ すいか 90	▲ 精白米 65 ● 豚もも肉 30 ★ たまねぎ 40 ★ にんじん 15 ▲ しらたき 15 ★ ねぎ 3 水 40 ▲ 砂糖 1 塩 0.2 うすくち醤油 2cc こいくち醤油 2cc みりん 1cc ● 削り節 1 ▲ キャノーラ油 3cc ★ すいか 90	▲ ごはん 50 なすとピーマンのみそ炒め ★ なす 40 ● 豚もも肉 30 ★ ビーマン 10 ★ たまねぎ 15 ★ にんじん 8 ★ しょうが 1 みそ 1.4 こいくち醤油 0.7 酒 1cc ▲ 砂糖 2 ▲ キャノーラ油 1.5 シーズンサラダ ★ わかめ 0.8 ★ きゅうり 15 ★ にんじん 10 ★ キャベツ 20 ▲ ごま油 1cc 米酢 2cc ▲ 砂糖 1 うすくち醤油 2cc	



日	12 (水) 31 (月)	13. 27 (木)	14. 28 (金)	17 (月)	19 (水)	25 (火)	26 (水)	29 (土)
午前のおやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	14日★みかん缶 20 28日●牛乳 90cc	●調整豆乳 90	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲中華そば (80)
昼食	▲ごはん 50 鶏むね肉の南部焼き ● 鶏むね皮なし (若鶏) 60 ▲ 白ごま 1 こいくち醤油 3 酒 1.2 ▲ 砂糖 1.2 ▲ 片栗粉 0.5 かぼちゃのサラダ ★ 西洋かぼちゃ 50 ★ きゅうり 10 ★ にんじん 10 ★ ホールコーン 10 ▲ マヨネーズ (卵不使用) 8 米酢 0.5cc	▲ごはん 50 セロリと牛肉の炒め物 ● 牛もも肉 40 ★ セロリ 10 ★ にんじん 15 ★ きゅうり 10 ★ にんにく 0.1 ★ しょうが 0.1 ▲ 砂糖 2 こいくち醤油 1.5cc ▲ ごま油 1cc 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 うすくち醤油 1.2 ▲ 砂糖 1.2 水 2 味噌汁 ★ なす 20 ▲ じゃがいも 20 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	ゆかりごはん ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4 高野豆腐の含め煮 ● 凍り豆腐 6 ★ にんじん 20 ▲ じゃがいも 20 ★ 干しいたけ 1.5 ★ いんげん豆 5 ● 削り節 1 水 50 ▲ 小麦粉 7 うすくち醤油 3cc ▲ 砂糖 2 みりん 2cc ツナサラダ ● まぐろ缶 10 ★ キャベツ 30 ★ きゅうり 10 うすくち醤油 1.2cc 米酢 1.2cc ▲ なたね油 1.2cc すまし汁 ★ たまねぎ 15 ★ えのきたけ 10 ★ みつば 2 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	手作りツナカレー ▲ 精白米 60 ● まぐろ缶 20 ★ にんにく 0.1 ★ しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ▲ じゃがいも 50 ★ たまねぎ 50 ★ にんじん 20 ● 豆乳 (調整) 5 ▲ 小麦粉 7 ▲ バター 5 カレー粉 0.5 ケチャップ 4 ウスターソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc こいくち醤油 0.5cc ● 鶏がらスープ 45 塩 0.5 ▲ チャツネ 2 水 15 ひじきと豆のサラダ ★ ひじき 3 ● 大豆 8.4 ★ 切り干し大根 1.2 ★ ホールコーン 7.2 ● 削り節 0.12 水 12 ▲ 砂糖 2 こいくち醤油 2.6 みりん 2.8 ▲ なたね油 2 米酢 1.2	▲ごはん 50 和風かきあげ ● むきえび 15 ▲ さつまいも 20 ★ にんじん 10 ★ たまねぎ 15 ● 竹輪 10 ▲ 小麦粉 16 水 12 塩 0.1 ▲ キャノーラ油 4cc 和風ドレッシングサラダ ★ キャベツ 30 ★ きゅうり 20 ★ トマト 40 米酢 2cc ▲ なたね油 2cc うすくち醤油 1.5cc 味噌汁 ★ こまつな 10 ★ たまねぎ 15 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲ごはん 50 メルルーサフライ ● メルルーサ 1切 ▲ 小麦粉 6 水 10 ▲ パン粉 13 ▲ キャノーラ油 8 塩 0.3 きのこのマリネ ★ キャベツ 30 ★ しめじ 10 ★ えのきたけ 10 ★ にんじん 10 米酢 1.5cc ▲ なたね油 1.5cc うすくち醤油 1.5cc もずくスープ ★ もずく 8 ★ たまねぎ 10 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	▲ごはん 50 豆腐のハンバーグ ● 豆腐 (木綿) 40 ● 牛ひき肉 15 ● 豚ひき肉 15 ★ たまねぎ 15 ★ にんじん 20 ★ ビーマン 5 トンカツソース 11 ▲ キャノーラ油 2 ★ すいか 90 ドレッシングサラダ ★ キャベツ 30 ★ きゅうり 20 ★ にんじん 10 米酢 1.5cc ▲ なたね油 1.5cc 塩 0.2 コーンスープ ★ ホールコーン 10 ★ クリームコーン 25 ★ たまねぎ 15 ★ パセリ 0.5 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 1cc 塩 0.2 ▲ 片栗粉 1	焼きそば ▲ 中華そば (冷凍) 80 ● 豚もも肉 20 ★ たまねぎ 25 ★ キャベツ 30 ★ にんじん 20 ★ ビーマン 5 トンカツソース 11 ▲ キャノーラ油 2 ★ すいか 90
	3時のおやつ	▲ 気になる野菜125ml 1本 ▲ 気になる野菜200ml 1本 ▲ おにぎりせんべい銀シャリ 1袋 ● 型ぬきチーズ 1個	●牛乳 140cc ▲国産みかんゼリー 1個 ▲ミニのりすけ 1袋	▲調整豆乳 140 ▲国産ももゼリー 1個 ▲星たべよ 1袋	お茶 フルーツヨーグルト ● ヨーグルト 80 ▲ 砂糖 6 ★ みかん缶 15 ★ もも缶 15 ▲ 星つこ 1袋	●牛乳 140cc とうもろこしの塩ゆで2-5歳 ★ とうもろこし 1/3本 塩 0.2 ★ トマト0-1歳 1/6個 ▲ ぼたぼた焼き 1袋	●牛乳 140cc ブルーベリーケーキ フルーツ添え ▲ ブルーベリーケーキ小0-2歳 1切れ ▲ ブルーベリーケーキ大3-5歳 1切れ ★ メロン 30	●牛乳200ml 1本 ▲りんりんりんご 1袋
延長菓子	木葉せんべい	もち麦せんべい	りんごスティック	りんごスティック	もち麦せんべい	ベジタブせんべい	こめ棒くん	おにぎりせんべい銀シャリ
栄養価	エネルギー591 蛋白質25.1 脂質16.9 炭水化物88.0 食塩2.2	エネルギー496 蛋白質22.6 脂質12.9 炭水化物75.9 食塩1.6	エネルギー482 蛋白質15.7 脂質6.2 炭水化物92.9 食塩1.7	エネルギー598 蛋白質18.6 脂質16.4 炭水化物103.8 食塩1.7	エネルギー500 蛋白質16.7 脂質11.0 炭水化物86.8 食塩1.7	エネルギー590 蛋白質24.3 脂質19.1 炭水化物84.8 食塩1.9	エネルギー614 蛋白質21.8 脂質22.5 炭水化物88.0 食塩1.6	エネルギー612 蛋白質21.3 脂質18.2 炭水化物94.3 食塩1.3

【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 ★印は体の調子をととのえるもの