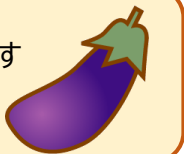


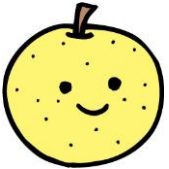
令和8年9月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	1. 15（火）	2（水）	3. 17（木）	4（金）	5. 19（土）	7（月）18（金）	8. 29（火）	9. 30（水）		
認定こども園	1. 15（火）	2（水）	3（木）16（水）	4（金）	5. 19（土）	7（月）18（金）	8. 29（火）	9. 30（水）		
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	●牛乳 90cc		
主食	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲スパゲッティ（60）	▲精白米（60）	▲ベジロールほうれんそう	▲精白米（50）		
屋食	ゆかりごはん ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4	▲ごはん 50 鶏肉の照り焼き ● 鶏もも肉 60 ★ たまねぎ 15 ★ しょうが 0.1 ★ にんにく 0.1 ▲ 砂糖 1 ★ いんげん豆 5 ★ にんじん 20 ● 削り節 1 水 15 ▲ 砂糖 2 うすくち醤油 1.5 こいくち醤油 1.5 ▲ 片栗粉 2	▲ごはん 50 白身魚の煮付け ● 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	▲ごはん 50 すきやき風煮 ● 牛もも肉 25 ★ たまねぎ 25 ★ はくさい 30 ★ にんじん 10 ★ ねぎ 7 ▲ ふ・板ふ 2 ▲ しらたき 15 ● 焼き豆腐 40 ▲ キャノーラ油 1 ▲ 砂糖 4 こいくち醤油 4.2cc	イタリアンスパゲティー ▲ 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 ウスターソース 3.5cc ▲ キャノーラ油 2 ★ メロシ 65	手作りボークカレー ▲ 精白米 60 ● 豚もも肉 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 ▲ パター 5 ▲ キャノーラ油 2 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	▲ベジロールほうれんそう 2個 クリームシチュー ● 鶏もも肉 20 ★ たまねぎ 30 ▲ じゃがいも 50 ★ にんじん 25 ★ ホールコーン 15 ★ グリンピース 5 ★ 牛乳 60 ▲ 小麦粉 6 ▲ バター 5 ● 鶏がらスープ 30 水 20 塩 0.4 ▲ キャノーラ油 1	▲ごはん 50 ボークチャップ ● 豚もも肉 50 ★ たまねぎ 20 ★ にんじん 10 ★ ピーマン 10 ケチャップ 5 ウスターソース 1.4 ▲ キャノーラ油 1 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	▲ごはん 50 ボークチャップ ● 豚もも肉 50 ★ たまねぎ 20 ★ にんじん 10 ★ ピーマン 10 ケチャップ 5 ウスターソース 1.4 ▲ キャノーラ油 1 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	
	なすのそぼろ煮 ★ なす 55 ● 豚ひき肉 20 ★ たまねぎ 25 ★ いんげん豆 5 ★ にんじん 20 ● 削り節 1 水 15 ▲ 砂糖 2 うすくち醤油 1.5 こいくち醤油 1.5 ▲ 片栗粉 2	★ たまねぎ 15 ★ しょうが 0.1 ★ にんにく 0.1 ▲ 砂糖 1 みりん 2 酒 2 こいくち醤油 2	▲ 砂糖 2.5 みりん 2.5 水 35 ★ しょうが 1.4 酒 1.2 ▲ 片栗粉 1	▲ 砂糖 4 こいくち醤油 4.2cc		▲ キャノーラ油 2 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	▲ なたね油 1.5cc うすくち醤油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc うすくち醤油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc うすくち醤油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc うすくち醤油 1.5cc
	華風トマト ★ トマト 0.33個 米酢 2cc ▲ 砂糖 0.8 うすくち醤油 1.8cc 塩 0.1 ▲ ごま油 1cc	▲ マヨネーズ（卵不使用） 6 甘みそ 1 ▲ 白ごま 2 米酢 1.5cc ▲ 砂糖 1.2 塩 0.1 すまし汁 ★ こまつな 10 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 ★ えのきたけ 10	▲ 砂糖 1.2 水 2	▲ 砂糖 1.5 うすくち醤油 1cc 塩 0.1		野菜スティック マヨネーズ添え ★ きゅうり 20 ★ にんじん 20 ▲ マヨネーズ（卵不使用） 5	▲ なたね油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc
	豆腐の味噌汁 ★ たまねぎ 20 ● 豆腐(木綿) 30 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ わかめ 0.8	水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 ★ えのきたけ 10	▲ 砂糖 1.2 水 2	▲ 砂糖 1.5 うすくち醤油 1cc 塩 0.1			▲ なたね油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc	▲ なたね油 1.5cc
	3時のおやつ	●牛乳 140cc おふのかりかり焼き ▲ ふ 8 ▲ なたね油 4cc ★ あおのり 0.1 塩 0.1	●牛乳 140cc 二色サンド ▲ 食パン 1枚 ▲ マーガリン(ソフト) 4 ▲ ブルーベリージャム 6	●牛乳 140cc スイートポテト ▲ さつまいも 90 ▲ 砂糖 8 ● 牛乳 20 ▲ 無塩バター 5 バニラエッセンス 0.1cc	●ジョア 1本 ★なし 1/4個 ▲マリービスケット 1袋	●牛乳200cc 1本 ▲カスタードロール 1.2個	●牛乳 140cc ゼリーミックス シャインマスカットゼリー 25 ★ みかん缶 20 ★ もも缶 20 ▲木葉せんべい 2袋	●牛乳 140cc ▲焼き芋 90	▲気になる野菜200ml3-5歳 1本 ▲気になる野菜125ml0-2歳 1本 ●型ぬきチーズ 1個 ▲ベジタブルせんべい 1袋	▲気になる野菜200ml3-5歳 1本 ▲気になる野菜125ml0-2歳 1本 ●型ぬきチーズ 1個 ▲ベジタブルせんべい 1袋
	延長菓子	もち麦せんべい	ミニのりすけ	りんごスティック	おにぎりせんべい銀シャリ	こめ棒くん	ミニのりすけ	もち麦せんべい	りんごスティック	りんごスティック
	栄養価	E1kg⁻-492 蛋白質21.6 脂質16.7 炭水化物69.0 食塩2.2	E1kg⁻-582 蛋白質26.8 脂質19.2 炭水化物80.1 食塩1.9	E1kg⁻-584 蛋白質28.0 脂質11.9 炭水化物96.2 食塩2.0	E1kg⁻-526 蛋白質22.7 脂質9.9 炭水化物89.6 食塩2.2	E1kg⁻-642 蛋白質21.4 脂質24.0 炭水化物87.8 食塩1.7	E1kg⁻-641 蛋白質17.0 脂質21.3 炭水化物100.6 食塩1.3	E1kg⁻-557 蛋白質18.6 脂質19.7 炭水化物85.9 食塩1.5	E1kg⁻-551 蛋白質20.6 脂質15.5 炭水化物83.3 食塩2.0	E1kg⁻-551 蛋白質20.6 脂質15.5 炭水化物83.3 食塩2.0

15日のなすは
茨木市産を使用予定です



保育所 認定こども園	10 (木)	11 (金)	12.26 (土)	14.28 (月)	16 (水)	24 (木)	25 (金)
	10 (木)	11 (金)	12.26 (土)	14.28 (月)	17 (木)	24 (木)	25 (金)
午前の おやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	▲ミルージュCa 125cc 1本	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲スパゲッティ (60)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 50	▲ごはん 50	ビビンバ	▲ごはん 50	しめじごはん	ツナと青ねぎの しょうゆパスタ	▲ごはん 50
	さんまのかば焼き風3-5歳	豆腐の八宝菜風	▲ 精白米 65	チンジャオロース	▲ 精白米 50	しょうゆパスタ	里いもの煮付
	● さんま 1切	● 豆腐(木綿) 40	● 豚もも肉 30	● 豚もも肉 35	★ しめじ 8	▲ スパゲッティ(乾) 60	▲ 里芋 50
	★ しょうが 1	● 豚もも肉 20	★ にんじん 20	酒 1.5cc	★ にんじん 8	★ たまねぎ 25	▲ 鶏もも肉 20
	▲ 片栗粉 5	★ キャベツ 15	★ チンゲンツァイ 20	▲ 片栗粉 2	● 油あげ 2	★ ねぎ 5	★ にんじん 20
	▲ 小麦粉 2	★ にんじん 8	★ ねぎ 3	★ ビーマン 20	★ 昆布素干 1	こいくち醤油 2.5cc	★ たけのこ(ゆで) 5
	▲ キャノーラ油 5	★ ビーマン 8	★ たまねぎ 40	★ たまねぎ 25	うすくち醤油 3	塩 0.8	★ 干しいたけ 1
	こいくち醤油 3cc	★ たまねぎ 10	こいくち醤油 7cc	★ にんじん 10	みりん 2cc	● まぐろ缶 20	★ いんげん豆 5
	▲ 砂糖 2.5	★ 干しいたけ 1	▲ 砂糖 3.5	★ たけのこ(ゆで) 5	塩 0.2	▲ キャノーラ油 3	▲ 削り節 1
	みりん 3cc	★ たけのこ(ゆで) 5	★ にんにく 0.03	★ しょうが 0.3	水 70	塩こんぶサラダ	水 40
	水 10	▲ 片栗粉 2	▲ ごま油 0.3cc	こいくち醤油 4cc	チキンカツ	★ ブロッコリー 40	▲ 砂糖 1.3
	メルルーサの かば焼き風0-2歳	▲ キャノーラ油 1	▲ 白ごま 1	▲ 砂糖 0.5	● 鶏ささ身(若鶏) 50	★ にんじん 20	こいくち醤油 3.5cc
	春雨の三色和	塩 0.2	★ なし 1/4個	▲ ごま油 0.4cc	塩 0.2	★ 塩昆布 3.5	みりん 1.3
	▲ はるさめ 5	うすくち醤油 2.5		▲ キャノーラ油 1.5	▲ 小麦粉 6	★ みかん缶 30	塩 0.1
	★ きゅうり 20	みりん 0.9cc		コールスローサラダ	▲ パン粉 13		ひじきのツナマヨサラダ
	★ にんじん 10	ひじきのツナマヨサラダ		★ キャベツ 30	▲ キャノーラ油 4		★ ひじき 1.6
	米酢 3cc	★ ひじき 1.6		★ きゅうり 20	ケチャップ 3.5		● 削り節 1.2
	▲ 砂糖 2.1	● 削り節 1.2		★ ホールコーン 10	トンカツソース 1.2cc		水 15
	うすくち醤油 0.8cc	水 15		米酢 2cc	水 1.5		うすくち醤油 1.2
	塩 0.1	うすくち醤油 1.2		▲ なたね油 2cc	ドレッシングサラダ		★ きゅうり 25
	味噌汁	★ きゅうり 25		塩 0.1	★ キャベツ 30		● まぐろ缶 20
	★ たまねぎ 15	● まぐろ缶 20		▲ さつまいも 15	★ きゅうり 20		▲ マヨネーズ(卵不使用) 2.2
	★ 西洋かぼちゃ 20	▲ マヨネーズ(卵不使用) 2.2		★ わかめ 0.8	★ にんじん 10		▲ 砂糖 0.2
	★ ねぎ 2	▲ 砂糖 0.2		みそ 8	米酢 1.5cc		もずくスープ
	みそ 8	もずくスープ		● 削り節 2.5	▲ なたね油 1.5cc		★ もずく 8
● 削り節 2.5	★ みつば 2		水 150	塩 0.2		★ みつば 2	
水 150	● 削り節 2.5			オニオンスープ		● 削り節 2.5	
	水 150			★ たまねぎ 25		水 150	
	うすくち醤油 2cc			★ パセリ 0.5		うすくち醤油 2cc	
	塩 0.2			● 削り節 2.5		塩 0.2	
				水 150			
				うすくち醤油 2			
				塩 0.2			
3 時の おやつ	●牛乳 140cc	●牛乳 140cc	●牛乳200cc 1本	●牛乳 140cc	●牛乳 140cc	●調整豆乳 140	●牛乳 140cc
	★りんご 1/4個	ココア蒸しケーキ	▲ミニメロンパン 1.2個	★メロン 65	マロンケーキフルツ添え	おはぎ	▲お月見ゼリー 1個
	▲雪の宿 1袋	▲小麦粉 25		▲揚げ一番 2袋	▲マロンケーキ1切れ大 3-5歳	▲もち米 24	▲雪の宿 1袋
		ベーキングパウダー 0.8			▲マロンケーキ1切れ小 0-2歳	▲精白米 20	
		ココア(ピュア) 1.5			★ なし 30	● あずき・こしあん 10	
		●牛乳 25				● きなこ 5	
		▲砂糖 8				塩 0.1	
		塩 0.1				▲ 砂糖 3	
延長菓子	星っこ	ミニのりすけ	こめ棒くん	おにぎりせんべい銀シャリ	星っこ	星っこ	りんごスティック
栄養価	エネルギー-629 蛋白質20.0 脂質24.3 炭水化物88.2 食塩2.1	エネルギー-564 蛋白質25.8 脂質15.7 炭水化物82.7 食塩1.8	エネルギー-637 蛋白質21.2 脂質17.4 炭水化物103.4 食塩1.5	エネルギー-581 蛋白質21.2 脂質20.7 炭水化物80.4 食塩2.3	エネルギー-645 蛋白質21.8 脂質20.3 炭水化物91.4 食塩2.4	エネルギー-606 蛋白質26.7 脂質10.6 炭水化物107.6 食塩1.9	エネルギー-491 蛋白質21.8 脂質10.9 炭水化物80.6 食塩1.9

[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

