令和６年３月分の献立表

茨木市立認定こども園

認定こども園	1（金）	2.16（土）	4.18（月）	5.19（火）	6（水）.22(金)	7（木）	8（金）.27（水）	9.23（土）
主食	▲米・精白米　(50)	▲米・精白米　(50)	▲米・精白米　(50)	▲ミニバターロール　2個	▲米・精白米　(50)	▲米・精白米　(50)	▲米・精白米　(50)	▲スパゲッティ(乾)　(50)
昼食	ばら寿司 ▲米・精白米（50）酢・米酢3cc▲砂糖・上白糖（3）塩(食塩)（0.3）★干ししいたけ（乾）（1）★にんじん（5）●凍り豆腐（3）★いんげん豆（5）★とうもろこし･ﾎｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ（5）●きざみのり(干しのり)（0.5）▲砂糖・上白糖（5）しょうゆ(うすくち)4cc塩(食塩)（0.1）●削り節（1）水（30）★昆布素干(まこんぶ)（1） 鶏肉の照り焼き ●鶏もも皮なし(若鶏)（60）★白ネギ（25）★しょうが（0.1）★にんにく（0.1）▲砂糖・上白糖（1）みりん(本みりん)（2）酒（2）しょうゆ(こいくち)（3） 菜の花ごまあえ ★菜の花（20）★ほうれんそう（20）★にんじん（10）▲白ごま(いりごま)（2）●削り節（0.5）しょうゆ(うすくち)2.5cc▲砂糖・上白糖(1)みりん(本みりん)1cc すまし汁 ★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)（2.5）塩(食塩)（0.2）▲ふ・観世ふ、小町ふ（2）	豚丼 ▲米・精白米（50）●豚ももスライス（25）★たまねぎ（40）★にんじん（15）▲しらたき（15）★ねぎ（3）水（40）▲砂糖・上白糖（1）塩(食塩)（0.2）しょうゆ(うすくち)2cc しょうゆ(こいくち)2cc みりん(本みりん)1cc●削り節（1）▲なたね油（1） ★いちご（30） 	▲ごはん 豚肉と野菜の拍子切りいため ●豚ももスライス（25）酒0.5cc しょうゆ(こいくち)2cc★ピーマン（10）★にんじん（20）★たまねぎ（40）酒1cc しょうゆ(こいくち)2cc▲砂糖・上白糖（0.6）▲ごま油0.5cc▲なたね油1cc▲かたくり粉(1) きゅうりもみ ★きゅうり（40）●しらす干し（3）★わかめ(乾燥、素干し)（0.8）酢・米酢2cc▲砂糖・上白糖（1.5）しょうゆ(うすくち)1cc 塩(食塩)（0.1） 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）	▲ミニバターロール　2個 マカロニグラタン ▲マカロニ(乾)（15）★にんじん（10）★たまねぎ（30）★しめじ（10）●鶏もも皮なし(若鶏)（25）●牛乳(普通牛乳)50cc▲バター（5）▲小麦粉・薄力粉１（5）★パセリ（1）▲パン粉（1）●鳥がらスープ（10）塩(食塩)（0.5）水（15）▲なたね油1cc●ナチュラルチーズ（4） 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 かわりシュウマイ ●豚ひき肉（35）★キャベツ（5）しょうゆ(こいくち)2cc▲砂糖・上白糖（1）▲ごま油1cc酒2.5cc★たまねぎ（25）★しょうが（1）▲かたくり粉（10）★グリンピース（2） 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）しょうゆ(うすくち)2cc酢・米酢2cc▲なたね油2cc 味噌汁 みそ(米)淡色辛みそ（8）●削り節（2.5）水（150）●油あげ（3）★ほうれんそう（10）	▲ごはん えびのフライ タルタルソースかけ（卵使用） ▲小麦粉・薄力粉１（6）水（4）▲パン粉（8）塩(食塩)（0.2）★たまねぎ（4）●鶏卵(全卵・生)（6）★パセリ（0.5）▲マヨネーズ（卵不使用）（6）酢・米酢1cc▲なたね油5cc●ﾌﾞﾗｯｸﾀｲｶﾞｰ(養殖・生)2尾 大根のサラダ ★だいこん(根)（20）★きゅうり（10）★にんじん（10）▲なたね油（2）酢・米酢（2）しょうゆ(うすくち)（2） 野菜スープ ★たまねぎ（15）★にんじん（10）★キャベツ（10）●削り節（2.5）水（150）しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩)（0.2）	▲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） ひじきと豆の彩りサラダ ★ひじき(干し)（3）●大豆(国産)ゆで（8.4）★にんじん（9.6）★とうもろこし･ｽｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ（7.2）●削り節（0.12）水（12）▲砂糖・上白糖（2.4）しょうゆ(こいくち)（3.6）みりん(本みりん)（3）▲なたね油（2.4）酢・米酢（1.4） 味噌汁 ★こまつな（8）★たまねぎ（20）★ねぎ（2）みそ(米)淡色辛みそ（8）●削り節（2.5）水（150）	ツナと青ねぎのしょうゆパスタ ▲スパゲッティ(乾)（50）★たまねぎ（25）★にんじん（10）★ねぎ（5）しょうゆ(こいくち)2.5cc塩(食塩)（0.8）●まぐろ・ﾌﾚｰｸ水煮缶詰（20）▲なたね油3cc ★清見オレンジ（1/4個）
３時のおやつ	●牛乳 140cc ▲ひなまつりゼリー 1個 ▲さんかくおむすびのおせんべい１袋	●牛乳 200cc 1本 ▲北海道ミルクパン(2個)	●牛乳 140cc ▲チョイスビスケット　１袋 ★りんご（１／４個）	お茶 焼きおにぎり ▲米・精白米（50）しょうゆ(こいくち)3cc みりん(本みりん)1cc塩(食塩)（0.1）	●牛乳 140cc 6日★清見オレンジ（1/4個） 22日★いちご（30） ▲ぼんち揚げ（17）	●牛乳 140cc **いちごショートケーキフルーツ添え** ▲いちごショートケーキ　１切れ ★いちご（30）	▲気になる野菜 200cc1本 ●型ぬきチーズ1個 ▲ばりんこ　１袋	●牛乳 200cc 1本 ▲クリームエスカルゴ1.2個
延長菓子	星っこ	こめ棒くん	紫いもチップ	ベジタブルせんべい	おいもちゃん	星っこ	こめ棒くん	ベジタブルせんべい
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞ-573 蛋白質28.4　脂質13.8 炭水化物83.8　食塩3.1	ｴﾈﾙｷﾞ-606 蛋白質20.8　脂質20.9 炭水化物83.7　食塩1.4	ｴﾈﾙｷﾞ-556 蛋白質20.4　脂質17.1 炭水化物80.1　食塩2.6	ｴﾈﾙｷﾞ-563 蛋白質20.6　脂質15.6 炭水化物85.1　食塩2.2	ｴﾈﾙｷﾞ-587 蛋白質20.8　脂質21.8 炭水化物76.9　食塩2.1	ｴﾈﾙｷﾞ-634 蛋白質27.1　脂質24.6 炭水化物76.1　食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞ-526 蛋白質19.8　脂質10.8 炭水化物87.4　食塩3.4	ｴﾈﾙｷﾞ-600 蛋白質21.8　脂質21.4 炭水化物80.1　食塩1.9

春が旬の野菜について

春が近づいてくると、冬の寒さを乗り越えた栄養たっぷりの野菜が出回ります。スーパーには春キャベツのように「春」とつく野菜や、新じゃがいものように「新」とつく野菜がたくさん並びます。春が旬の野菜を紹介します。

菜の花

特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みが増します。花が咲き始めると味が落ちるため、早めに食べるのがおすすめです。お浸しや和えものにして、おいしく食べられます。

じゃがいも

一般的なじゃがいもは収穫後に貯蔵して熟成されますが、新じゃがいもは収穫後すぐに出荷されます。小ぶりで皮が薄いのが特徴です。

３月1日のほうれん草、
３月14日の白ごまは
茨木市産を
使用する予定です。

認定こども園	11（月）.26（火）	12（火）	13（水）.25（月）	14.28（木）	15.29（金）	21（木）	30（土）
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)	▲米・精白米　(50)	▲米・精白米　(50)
昼食	手作りビーフカレー ▲米・精白米（60）●牛モモスライス（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●豚骨スープ（45）塩(食塩)（0.8）▲チャツネ（2）水(15) ごぼうのサラダ ★ごぼう（20）★きゅうり（20）★にんじん（15）しょうゆ(うすくち)（2）酢・米酢2cc▲なたね油2cc	ケチャップライス ●ベーコン(豚)（5）★たまねぎ（30）★にんじん（5）★ピーマン（5）●鳥がらスープ（50）ケチャップ（9）塩(食塩)（0.1）▲なたね油（1.5）▲米・精白米（50） 鶏肉のから揚げ ●鶏もも皮なし(若鶏)（60）★しょうが（0.7）酒（2）しょうゆ(こいくち)（3）▲かたくり粉（6）▲なたね油（2.5） ブロッコリーとコーンのサラダ ★ブロッコリー（30）★とうもろこし･ｽｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ（10）酢・米酢2cc▲なたね油2cc塩(食塩)（0.2） 春雨のスープ ▲はるさめ（2）★わかめ(乾燥、素干し)（0.8）★にんじん（10）●削り節（2.5）水（150）しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩)（0.2）	▲ごはん 八宝菜 ●豚ももスライス（20）★はくさい（60）★たまねぎ（45）★にんじん（25）★ピーマン（10）★干ししいたけ（乾）（1）★たけのこ(ゆで)（10）▲かたくり粉（2）▲なたね油1cc水（40）塩(食塩)（0.3）▲砂糖・上白糖（1）酒1cc しょうゆ(うすくち)1.5cc しょうゆ(こいくち)1.8cc みりん(本みりん)1cc 和風ドレッシングサラダ ★キャベツ（30）★きゅうり（20）★にんじん（10）酢・米酢1.5cc▲なたね油1.5cc しょうゆ(うすくち)1.5cc もずくスープ ★もずく(塩抜き)（8）★ねぎ（2）●削り節（2.5）水（150）しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩)（0.2）	ゆかりごはん ▲米・精白米（50）★ゆかり（0.4） 新じゃがのそぼろ煮 ●鶏ひき肉（20）▲じゃがいも（60）★たまねぎ（40）★にんじん（25）★いんげん豆（5）●削り節（1）▲なたね油1cc しょうゆ(こいくち)4cc▲砂糖・上白糖（3）水（45） 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）★みつば(切りみつば)（2）●削り節（2.5）しょうゆ(うすくち)2cc塩(食塩)（0.2）水（150）	▲ごはん ポークチャップ ●豚ももスライス（50）★たまねぎ（20）★にんじん（10）ケチャップ（4）ソース(ウスターソース)1.2cc▲なたね油1cc★ピーマン（10） 野菜スティック ★きゅうり（20）★にんじん（20）▲マヨネーズ（卵不使用）（5） コーンスープ ★とうもろこし･ｽｰﾙｶｰﾈﾙｽﾀｲﾙ（10）★とうもろこし(ｸﾘｰﾑｽﾀｲﾙ)（20）★たまねぎ（15）●削り節（2.5）水（150）しょうゆ(うすくち)2.5cc塩(食塩)（0.2）▲かたくり粉（1）	▲ごはん 筑前煮 ●鶏もも皮なし(若鶏)（25）★にんじん（10）★ごぼう（15）★はす(れんこん)（10）▲じゃがいも（10）★たけのこ(ゆで)（10）▲こんにゃく(板)（20）★干ししいたけ（乾）（1）★いんげん豆（5）しょうゆ(こいくち)3cc▲砂糖・上白糖（2）▲なたね油1.5cc●削り節（1.5）水（40） 二色ひたし ★はくさい（40）★ほうれんそう（20）▲砂糖・上白糖（0.7）しょうゆ(こいくち)2.5cc すまし汁 ●かまぼこ(焼き抜き)（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）	中華どんぶり ▲米・精白米（50）●豚ももスライス（20）★はくさい（40）★にんじん（20）★たまねぎ（20）★干ししいたけ（乾）（1）▲なたね油1cc★グリンピース（2）▲かたくり粉（2）▲砂糖・上白糖（0.7）塩(食塩)（0.3）水（50）●削り節（1）しょうゆ(うすくち)1cc しょうゆ(こいくち)2cc ★いちご（30）
３時のおやつ	●調整豆乳　140cc スイートポテト ▲さつまいも（90）▲砂糖・上白糖（8）●牛乳(普通牛乳)（20）▲無塩バター（5）バニラエッセンス0.1cc	●牛乳 140cc ココア蒸しパン ▲小麦粉・薄力粉１（25）ベーキングパウダー（0.8）ココア(ピュア)（1.5）●牛乳(普通牛乳)（25）▲砂糖・上白糖（8）塩(食塩)（0.1）●ホイップクリーム・乳脂肪（5）	●牛乳 140cc ★りんご（１／４個） ▲マリービスケット　１袋	●牛乳 140cc あべかわふ ▲ふ・観世ふ、小町ふ（10）▲無塩バター（1.5）●きなこ（7.5）▲砂糖・上白糖（7.5）塩(食塩)（0.1）	●牛乳 140cc ★清見オレンジ（1/4個） ▲星たべよ（１袋）	●牛乳 140cc 人参クッキー ▲小麦粉・薄力粉１（25）★にんじん（12）▲砂糖・上白糖（8）▲ショートニング（6）▲無塩バター（7）	●牛乳 200cc 1本 ▲ﾐﾆｼｮｺﾗｯｲｽﾄ1.2袋
延長菓子	星っこ	こめ棒くん	紫いもチップ	ベジタブルせんべい	星っこ	こめ棒くん	紫いもチップ
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞ-705 蛋白質19.3　脂質21.0 炭水化物110.0　食塩1.6	ｴﾈﾙｷﾞ-655 蛋白質28.3　脂質21.1 炭水化物88.0　食塩2.1	ｴﾈﾙｷﾞ-505 蛋白質17.9　脂質13.7 炭水化物77.5　食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞ-528 蛋白質23.2　脂質14.0 炭水化物77.3　食塩1.9	ｴﾈﾙｷﾞ-523 蛋白質21.6　脂質20.1 炭水化物63.9　食塩1.4	ｴﾈﾙｷﾞ-611 蛋白質22.0　脂質21.2 炭水化物83.1　食塩1.7	ｴﾈﾙｷﾞ-656 蛋白質21.1　脂質23.2 炭水化物90.7　食塩1.4

［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］

●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