

令和7年5月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園							
保育所	1. 22 (木)	2. 23 (金)	7 (水)	8 (木) . 20 (火)	9 (金)	10. 24 (土)	12. 26 (月)
認定こども園	1 (木) . 21 (水)	2. 23 (金)	7 (水)	8 (木) . 20 (火)	9 (金)	10. 24 (土)	12. 26 (月)
午前のおやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●豆乳 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 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲ビーフン (35)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 鶏肉の紅茶煮 ●鶏もも肉 (70) 紅茶 (ティバッグ) 0.1個 こいくち醤油3ccみりん3cc米酢2cc 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) うすくち醤油1.5cc米酢1.5cc▲なたね油1.5cc すまし汁 ★えのきたけ (10) ★ねぎ (2) ●削り節 (2.5) 水 (150) うすくち醤油2cc塩 (0.2)	▲ごはん チンジャオロース ●豚もも肉 (30) 酒1.5ccこいくち醤油2cc▲片栗粉 (2) ★ピーマン (25) ★たまねぎ (40) ★にんじん (10) ★たけのこ (ゆで) (5) ★しょうが (0.3) こいくち醤油2.5cc▲砂糖 (0.5) ▲ごま油0.4cc▲なたね油1.5cc コールスローサラダ ★キャベツ (30) ★きゅうり (20) ★ホールコーン (10) 米酢2cc▲なたね油2cc塩 (0.1) 味噌汁 ★こまつな (10) ★にんじん (10) みそ (8) ●削り節 (2.5) 水 (150)	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) ★グリーンピース (5) ●豆乳 (調整) (6) ▲小麦粉 (7) ▲バター (5) ▲なたね油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●鳥がらスープ (45) 塩 (0.5) ▲チャツネ (2) 水 (15) ひじきと豆の彩りサラダ ★ひじき (3) ●大豆 (8.4) ★にんじん (9.6) ★ホールコーン (7.2) ●削り節 (0.12) 水 (12) ▲砂糖 (2.4) こいくち醤油 (3.6) みりん (3) ▲なたね油 (2.4) 米酢 (1.4)	▲ごはん 白身魚の煮付け ●赤魚1切こいくち醤油 (5) ▲砂糖 (4.3) みりん (4.3) 水 (30) ★しょうが (1.4) 酒 (1.5) ▲片栗粉 (1) アスパラガスのごまあえ ★アスパラガス (グリーン) (35) ★にんじん (20) ▲白ごま (2) うすくち醤油1.2cc ▲砂糖 (1.2) 塩 (0.05) 味噌汁 ★なす (20) ★たまねぎ (15) 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) 豚もも肉のしょうが焼 ●豚もも肉 (50) ★しょうが (1) ★たまねぎ (30) みりん1ccこいくち醤油1.2cc▲なたね油1cc きゅうりもみ ★きゅうり (40) ★わかめ (1) 米酢2.5cc▲砂糖 (1.5) うすくち醤油1cc塩 (0.1) すまし汁 ▲ふ (2) ★みつば (2) ●削り節 (2.5) うすくち醤油2cc塩 (0.1) 水 (150)	焼きビーフン ▲ビーフン (35) ●豚もも肉 (20) ★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) ▲なたね油1.5cc ★トマト (1／4個)	▲ごはん 筑前煮 ●鶏もも肉 (25) ★にんじん (10) ★ごぼう (15) ★れんこん (10) ▲じゃがいも (10) ★たけのこ (ゆで) (10) ▲こんにやく (20) ★干ししいたけ (1) ★いんげん豆 (5) こいくち醤油3cc▲砂糖 (2) ▲なたね油1.5cc●削り節 (1.5) 水 (40) キャベツのおひたし ★キャベツ (20) ★にんじん (15) ★こまつな (20) うすくち醤油1cc▲砂糖 (0.8) 塩 (0.05) 豆腐の味噌汁 ★ねぎ (2) ●豆腐 (木綿) (30) みそ (8) ●削り節 (2.5) 水 (150)
3時のおやつ	●牛乳 140cc キャラロット蒸しケーキ ▲小麦粉 (25) ベーキングパウダー (0.8) ●豆乳 (20) ★にんじん (5) ▲なたね油5cc▲砂糖 (7) バニラエッセンス0.01cc	お茶 ヨーグルト (ジャム添え) ●ヨーグルト (100) ▲砂糖 (8) いちごジャム (6) ▲木葉せんべい 2袋	▲ミルージュCa 125cc 1本 ▲国産みかんゼリー 1個 ▲星っこ 1袋	●牛乳 140cc アメリカンドッグ ●ウインナー・ソーセージ (30) ▲小麦粉 (15) ▲片栗粉 (3) ベーキングパウダー (1.5) ▲砂糖 (4) 水 (20) ▲なたね油 (5)	●牛乳 140cc カリカリじゃこトースト ▲食パン1枚●しらす干し (5) ▲マーガリン (ソフトタイプ) (3) ▲マヨネーズ (卵不使用) (6)	●牛乳 200cc 1本 ▲ミストベリーツイスト 1.2個	●牛乳 140cc ▲ぶどうゼリー1個 ▲雪の宿 1袋
延長菓子	ミニのりすけ	りんごスティック	こめ棒くん	もち麦せんべい	ベジタブルせんべい	おにぎりせんべい銀シャリ	こめ棒くん
栄養価	エネルギー-590 蛋白質27.9 脂質17.0 炭水化物86.6 食塩1.3	エネルギー-505 蛋白質18.6 脂質15.1 炭水化物75.3 食塩2.1	エネルギー-566 蛋白質13.7 脂質11.6 炭水化物106.1 食塩1.8	エネルギー-633 蛋白質30.1 脂質22.2 炭水化物80.5 食塩2.8	エネルギー-596 蛋白質26.5 脂質22.7 炭水化物73.0 食塩2.7	エネルギー-582 蛋白質20.1 脂質19.3 炭水化物84.1 食塩1.9	エネルギー-525 蛋白質22.2 脂質12.9 炭水化物85.8 食塩2.1

献立紹介

豚肉のカレー風味

〈材料(幼児5人分)〉

豚もも肉	250g	じゃがいも	150g
たまねぎ	150g	うすくち醤油	5cc
カレー粉	1g	ケチャップ	10g
塩	1g		
なたね油	5g		

〈作り方〉

- 1 たまねぎはくし切り、じゃがいもは乱切りにして固ゆでしておく。
- 2 油でたまねぎと豚肉を炒め、調味料を加える。最後にじゃがいもを加え炒める。

5月16日は、茨木市産のきゅうりを使用する予定です。

5月29日は、茨木市産のこまをを使用する予定です。

保育所	13. 27 (火)	14. 28 (水)	15. 29 (木)	16. 30 (金)	17. 31 (土)	19 (月)	21 (水)
認定こども園	13. 27 (火)	14. 28 (水)	15. 29 (木)	16. 30 (金)	17. 31 (土)	19 (月)	22 (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	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 豚肉のカレー風味 ●豚もも肉 (50) ★たまねぎ (30) カレー粉 (0.2) 塩 (0.2) ▲なたね油 (1) ▲じゃがいも (30) うすくち醤油1ccケチャップ (2) ごぼうのサラダ ★ごぼう (20) ★きゅうり (20) ★にんじん (15) うすくち醤油 (2) 米酢2cc▲なたね油2cc コーンスープ ★ホールコーン (10) ★クリームコーン (20) ★たまねぎ (15) ●削り節 (2.5) 水 (150) うすくち醤油2.5cc塩 (0.1) ▲片栗粉 (1)	▲ごはん 鶏肉の朴葉焼き風 ●鶏もも肉 (50) ★しめじ (20) ★まいたけ (10) ★白ネギ (10) ★にんじん (5) みそ (2) みりん0.8ccこいくち醤油1cc▲白ごま (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) うすくち醤油 (1.2) ▲砂糖 (1.2) 水 (2) 味噌汁 ★わかめ (0.8) ▲ふ (2) みそ (8) ●削り節 (2.5) 水 (150)	▲ベジロール (にんじん) 2個 ▲ベジロール (にんじん) 2個 ビーフンチャー ●牛もも肉 (20) ★たまねぎ (10) ▲バター (3) ▲小麦粉 (3) トマトピューレー (10) ケチャップ (4) ▲じゃがいも (50) ★にんじん (25) ★たまねぎ (30) ★しめじ (10) こいくち醤油1cc塩 (0.3) ウスターソース1.5cc赤ワイン5cc水 (80) ▲なたね油1cc●鳥がらスープ (30) れんこんのサラダ ★れんこん (15) ★キャベツ (20) ★にんじん (15) ▲マヨネーズ (卵不使用) (7) 甘みそ (1.2) ▲白ごま (2) 米酢2cc▲砂糖 (1.5) 塩 (0.2)	▲ごはん 変わりミンチボール ●豆腐 (木綿) (40) ●まぐろ缶 (25) ★にんじん (10) ★たまねぎ (20) ▲片栗粉 (7) 塩 (0.2) ▲なたね油6cc 三色甘酢和え ★キャベツ (20) ★にんじん (10) ★きゅうり (15) ▲砂糖 (1.6) 米酢4cc塩 (0.1) 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)	中華どんぶり ▲精白米 (50) ●豚もも肉 (10) ★キャベツ (40) ★にんじん (20) ★たまねぎ (20) ★干ししいたけ (1) ▲なたね油1cc★グリーンピース (5) ▲片栗粉 (2) ▲砂糖 (0.7) 塩 (0.3) 水 (50) ●削り節 (1) うすくち醤油1ccこいくち醤油2cc ★りんご (1／4個)	手作りポークカレー ▲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) ★グリーンピース (5) ●牛乳 (5) ▲小麦粉 (7) ▲バター (5) ▲なたね油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●鳥がらスープ (45) 塩 (0.5) ▲チャツネ (2) 水 (15) 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)	えんどう御飯 ▲精白米 (50) ★グリーンピース (10) ★昆布素干 (1) 塩 (0.3) 酒2cc水 (60) ひじきハンバーグ ●豚ひき肉 (50) ★ひじき (1) ●おから (8) ★たまねぎ (20) ●牛乳 (8) ▲片栗粉 (3) 酒3cc塩 (0.3) こしょう (白) (0.01) ▲なたね油2ccケチャップ (4) トンカツソース (2) 春雨の三色和 ▲はるさめ (5) ★きゅうり (20) ★にんじん (10) 米酢3cc▲砂糖 (2.1) うすくち醤油1cc塩 (0.1) オニオンスープ ★たまねぎ (25) ★パセリ (0.5) ●削り節 (2.5) 水 (150) うすくち醤油2cc塩 (0.2)
3時のおやつ	●牛乳 140cc おからクッキー ▲小麦粉 (14) ●おから (9) ▲無塩バター (10) ▲ショートニング (3) ▲砂糖 (9) ココア(ビュア) (3) ベーキングパウダー (0.9)	▲気になる野菜125cc1本 (0-2歳) ▲気になる野菜200cc1本 (3-5歳) ●型ぬぎチーズ1個 ▲ほんち揚げ (17)	●牛乳 140cc 焼きおにぎり ▲精白米 (50) こいくち醤油2.5ccみりん1cc塩 (0.1)	●牛乳 140cc さつま芋のレモン煮 ▲さつまいも (60) ▲砂糖 (3) 塩 (0.1) 水 (30) ★レモン果汁 (0.8)	●牛乳 200cc 1本 ▲ミニメロンパン1.2個	●牛乳 200cc 1本 ▲国産みかんゼリー1個 ▲星っこ 1袋	●牛乳 140cc サワーチェリーケーキフルーツ添え ▲サワーチェリーケーキ小 1切れ 0-2歳 ▲サワーチェリーケーキ 大 1切れ 3-5歳 ★りんご (30)
延長菓子	ベジタブルせんべい	りんごスティック	ミニのりすけ	おにぎりせんべい銀シャリ	もち麦せんべい	こめ棒くん	ベジタブルせんべい
栄養価	エネルギー-699 蛋白質24.3 脂質29.2 炭水化物88.4 食塩1.7	エネルギー-619 蛋白質24.2 脂質13.8 炭水化物101.9 食塩2.9	エネルギー-625 蛋白質19.4 脂質22.4 炭水化物93.8 食塩2.3	エネルギー-516 蛋白質18.8 脂質14.6 炭水化物81.6 食塩1.2	エネルギー-556 蛋白質17.3 脂質14.7 炭水化物92.5 食塩1.3	エネルギー-562 蛋白質12.2 脂質14.3 炭水化物99.5 食塩1.2	エネルギー-645 蛋白質23.0 脂質24.4 炭水化物89.7 食塩2.0

【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