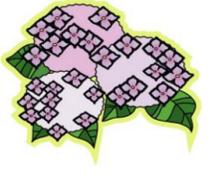


令和7年6月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	2.16 (月)	3.17 (火)	4 (水)	5.19 (木)	6.20 (金)	7.21 (土)	9.23 (月)
認定こども園	2.16 (月)	3.17 (火)	4 (水)	5 (木) .18(水)	6.20 (金)	7.21 (土)	9.23 (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	▲精白米 (50)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲スパゲッティ (60)	▲精白米 (50)
昼食	<b>▲ごはん</b> ポークチャップ ●豚もも肉 50 ★たまねぎ 20 ★にんじん 10 ★ピーマン 10 ★しめじ 5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5cc ▲なたね油 1cc ポテトサラダ ▲じゃがいも 50 ★にんじん 10 ★きゅうり 20 うすくち醤油 2cc 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 味噌汁 ★たまねぎ 15 みそ 8 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150	<b>手作りチキンカレー</b> ▲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 0.8 ▲チャツネ 2 水 15 <b>野菜スティック</b> ★きゅうり 20 ★にんじん 20 塩 0.3	<b>ゆかりごはん</b> ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 <b>高野豆腐の含め煮</b> ●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 うすくち醤油 3cc ▲砂糖 2 みりん 2cc <b>みそドレッシングサラダ</b> ★キャベツ 30 ★きゅうり 20 ★にんじん 10 米酢 2.5cc ▲なたね油 1cc 甘みそ 3 ▲砂糖 1 <b>もずくスープ</b> ★もずく 8 ★みつば 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	<b>▲ごはん</b> 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 <b>スパゲティサラダ</b> ▲スパゲッティ(乾) 6 ★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 <b>すまし汁</b> ★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	<b>▲ごはん</b> 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 みりん 2 酒 2 こいくち醤油 2 <b>ブロッコリーの土佐あえ</b> ★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 <b>味噌汁</b> ★こまつな 10 ★にんじん 10 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ●油あげ 3	<b>▲ごはん</b> 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 1 ▲片栗粉 3 ▲砂糖 4 ▲ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 うすくち醤油 1.5cc こいくち醤油 1.5cc ▲なたね油 1 <b>きゅうりもみ</b> ★きゅうり 40 ●しらす干し 3 ★わかめ 0.8 米酢 2cc ▲砂糖 1.5 うすくち醤油 1cc 塩 0.1 <b>切り干し大根の味噌汁</b> ★切り干し大根 2 ★ねぎ 2 ★にんじん 10 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	
3時のおやつ	●牛乳 140cc ▲国産ももゼリー 1個 ▲星たべよ 1袋	●牛乳 140cc あべかわふ ▲ふ 8 ▲無塩バター 1.2 ●きなこ 6 ▲砂糖 6 塩 0.1	●牛乳 140cc 人参クッキー ▲小麦粉 25 ★にんじん 12 ▲砂糖 8 ▲ショートニング 6 ▲無塩バター 7	お茶 ●ソファールプレーン 1個 ▲揚一番 2枚	●牛乳 140cc ホットドッグ ●ウインナー 30 ★キャベツ 23 ★にんじん 8 ケチャップ 7 塩 0.1 ▲なたね油 0.5 ▲ロールパン(ドック) 1個	●牛乳 200cc ▲ミニ黒糖ツイスト 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 ▲ぼたぼた焼き 1袋
延長菓子	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	りんごスティック	おにぎりせんべい銀シャリ	ミニのりすけ	木葉せんべい	こめ棒くん
栄養価	エネルギー572 蛋白質22.9 脂質19.1 炭水化物80.0 食塩1.9	エネルギー564 蛋白質20.3 脂質16.2 炭水化物91.1 食塩1.8	エネルギー601 蛋白質17.9 脂質21.4 炭水化物88.2 食塩1.5	エネルギー524 蛋白質20.2 脂質14.6 炭水化物77.5 食塩1.3	エネルギー640 蛋白質33.3 脂質22.7 炭水化物80.3 食塩3.0	エネルギー788 蛋白質24.1 脂質28.4 炭水化物109.0 食塩1.9	エネルギー559 蛋白質23.9 脂質16.5 炭水化物79.8 食塩2.6



6月12日は、  
茨木市産の  
キャベツを  
使用する予定です。

保育所	10.24 (火)	11.25 (水)	12.26 (木)	13.27 (金)	14.28 (土)	18 (水)	30 (月)
認定こども園	10.24 (火)	11.25 (水)	12.26 (木)	13.27 (金)	14.28 (土)	19 (木)	30 (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	▲ベジロール(ほうれん草)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	<b>▲ベジロールほうれん草2個</b> 鶏肉ときこのこのクリーム煮 ●鶏もも肉 30 ▲じゃがいも 60 ★たまねぎ 40 ★にんじん 15 ★しめじ 15 ★パセリ 0.5 ▲バター 4 水 30 ●牛乳 50 ▲小麦粉 7 塩 0.3 ▲なたね油 1cc ●豚骨スープ 15 <b>ツナサラダ</b> ●まぐろ缶 15 ★キャベツ 15 ★きゅうり 20 ★ホールコーン 15 うすくち醤油 1.2cc 米酢 1.2cc ▲なたね油 1.2cc	<b>▲ごはん</b> 豚肉と春雨の炒め物 ●豚もも肉 50 ★たまねぎ 30 ▲はるさめ 7 ★ピーマン 5 ★にんじん 5 うすくち醤油 2cc みりん 2cc ▲なたね油 1cc <b>華風トマト</b> ★トマト 0.34個 米酢 2.1cc ▲砂糖 1.1 うすくち醤油 1.8cc 塩 0.1 ▲ごま油 1cc <b>味噌汁</b> ★とうがん 40 ★たまねぎ 20 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	<b>▲ごはん</b> あじさい揚げ ★なす 15 ●竹輪(焼き竹輪) 10 ●むきえび 15 ★たまねぎ 15 ★にんじん 5 ★みつば 3 ▲小麦粉 15 塩 0.1 ▲なたね油 6 <b>三色甘酢和え</b> ★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 <b>オニオンスープ</b> ★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	<b>▲ごはん</b> 魚の煮付け ●かれい 1切 (0-2歳) ●さくら 1切 (3-5歳) こいくち醤油 4cc ▲砂糖 4.3 みりん 4.3cc 水 30 ★しょうが 1.4 酒 1.5cc ▲片栗粉 1 <b>ひじきと豆の彩りサラダ</b> ★ひじき 3 ●大豆 8.4 ★にんじん 5 ★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 ★きゅうり 5 <b>味噌汁</b> ▲じゃがいも 20 ★たまねぎ 15 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	<b>ピピンバ</b> ▲精白米 50 ●豚もも肉 30 ★にんじん 20 ★チンゲンツァイ 20 ★ねぎ 3 ★たまねぎ 40 こいくち醤油 7cc ▲砂糖 3.5 ★にんにく 0.03 ▲ごま油 0.3cc ▲白ごま 1 ★14日トマト 1/4個 ★28日メロン 65	<b>▲ごはん</b> 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 ▲なたね油 5 塩 0.3 <b>春雨の三色和</b> ▲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 <b>野菜スープ</b> ★たまねぎ 15 ★にんじん 10 ★キャベツ 15 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	<b>▲ごはん</b> 鶏肉とじゃがいものカレーマヨ ●鶏もも肉 50 ▲じゃがいも 30 ★たまねぎ 15 ▲片栗粉 1.5 塩 0.1 ▲なたね油 1 ★パセリ 0.2 カレー粉 0.6 ▲マヨネーズ(卵不使用) 4 <b>ごま和</b> ★キャベツ 30 ★こまつな 20 ▲白ごま 2 うすくち醤油 2cc ▲砂糖 1.2 塩 0.1 <b>味噌汁</b> みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ▲ふ 2 ★わかめ 0.8
3時のおやつ	●豆乳 140cc 中華ちまき ▲もち米 40 ●焼き豚 10 ★にんじん 8 ★干しいたけ 0.5 ★たけのこ(ゆで) 6 ▲なたね油 1cc ▲砂糖 1 うすくち醤油 2.5cc 酒 1.2cc	▲気になる野菜125cc(0-2歳) ▲気になる野菜200cc(3-5歳) ●ビビブレーン 15 ▲ぱりんこ 1袋	●牛乳 140cc ★トマト(1/6個) (0-1歳) とうもろこしの塩ゆで (2-5歳) ▲ぱりんこ 0.33本 塩 0.2 ▲おにぎりせんべい銀シャリ 16	▲ミルージュCa 125cc 焼きそば ●豚ばら肉 15 ★たまねぎ 10 ★キャベツ 20 ★にんじん 10 ★ピーマン 3 トンカツソース 10 ▲なたね油 1.5 ▲中華そば 50	●牛乳 200cc ▲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 ★メロン 30	●牛乳 140cc ★すいか 100 ▲もち麦せんべい 1袋
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	木葉せんべい	こめ棒くん	星っこ	ミニのりすけ
栄養価	エネルギー612 蛋白質27.8 脂質19.5 炭水化物92.4 食塩2.1	エネルギー581 蛋白質21.1 脂質16.5 炭水化物86.9 食塩2.6	エネルギー591 蛋白質20.0 脂質18.7 炭水化物90.1 食塩1.6	エネルギー655 蛋白質29.0 脂質17.9 炭水化物95.8 食塩3.1	エネルギー626 蛋白質21.8 脂質22.2 炭水化物88.7 食塩1.5	エネルギー638 蛋白質22.9 脂質22.9 炭水化物86.9 食塩1.8	エネルギー513 蛋白質24.0 脂質15.2 炭水化物76.0 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