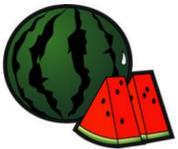


令和7年7月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

| 保育所 認定こども園 | 1. 15 (火) 1. 15 (火) | 2. 30 (水) 2. 30 (水) | 3. 17 (木) 3. (木) . 16 (水) | 4. 18 (金) 4. 18 (金) | 5. 19 (土) 5. 19 (土) | 7 (月) . 22 (火) 7 (月) . 22 (火) | 8. 29 (火) 8. 29 (火) |
|---------------|--|---|--|--|--|--|---|
| 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) | ▲うどん (150) | ▲精白米 (50) | ▲ミニクロワッサン 2個 |
| 昼食 | ▲ごはん かわりシウマイ ●豚ひき肉 35 ★キャベツ 5 こいくち醤油 2cc ▲砂糖 1 ▲ごま油 1cc 酒 2.5cc ★たまねぎ 25 ★しょうが 1 ▲片栗粉 10 ★グリーンピース 2 二色ひたし ★にんじん 20 ★キャベツ 35 ▲砂糖 0.5 こいくち醤油 2cc 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 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 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 すまし汁 ●竹輪(焼き竹輪) 10 ★みつば 2 ★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 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 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 1.5 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc 味噌汁 ★なす 20 ●油あげ 3 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 | ▲ごはん 納豆のかきあげ ●納豆(糸引納豆) 10 ●竹輪(焼き竹輪) 10 ▲さつまいも 20 ★にんじん 5 ★わかめ 0.8 ★ねぎ 2 ★小麦粉 10 水 9 ▲なたね油 10 ★たまねぎ 15 みそ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 2.5cc ▲なたね油 1cc 甘みそ 3 ▲砂糖 1 オニオンスープ ★たまねぎ 20 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 | 焼きうどん ▲うどん(冷凍) 150 ●豚ばら肉 20 ★キャベツ 30 ★たまねぎ 20 ★にんじん 10 ★ピーマン 5 こいくち醤油 8 ●糸切りかつお 2 ▲なたね油 2 ★メロン 65  | ▲ごはん ひじきと牛肉のいためもの ★ひじき 2.8 ●牛もも肉 35 ★にんじん 15 ★いんげん豆 10 ▲しらたき 20 ●削り節 1 ▲なたね油 1cc 酒 1.5cc うすくち醤油 2.3cc ▲砂糖 2.7 水 20 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 0.1 そうめん汁 ▲そうめん(乾) 10 ★たまねぎ 10 ★ホールコーン 5 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 4cc 塩 0.3 | ▲ミニクロワッサン 2個 なすといんげんのミートソース煮 ●豚ひき肉 30 ★なす 45 ★いんげん豆 15 ★たまねぎ 30 ▲なたね油 1.5cc ★トマト 10 ケチャップ 9 ●豚骨スープ 12 水 45 塩 0.2 ウスターソース 1.5cc ▲じゃがいも 60 ★にんじん 10 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 |
| 3時のおやつ | ●牛乳 140cc スティックパイ ▲冷凍パイ生地 30 ▲グラニュー糖 2.5 水 1 | ●牛乳 140cc みたらしいもち ▲じゃがいも 70 ▲片栗粉 10 ▲なたね油 1.2cc こいくち醤油 3cc ▲砂糖 5.5 みりん 2cc ▲片栗粉 1 水 10 | ●豆乳 140cc 黒糖入り蒸しパン ▲小麦粉 30 ベーキングパウダー 0.9 ●牛乳 23 ▲黒砂糖 10 塩 0.1 | ●牛乳 140cc ★すいか 100 ▲雪の宿 1袋 | ●牛乳 200cc ▲ミニヨーグルト 1袋 | ●牛乳 140cc ▲7日七夕ゼリー 1個 ▲22日国産みかんゼリー 1個 ▲ぼんち揚げ 17  | ▲ミルージュCa 125cc 焼きビーフン ▲ビーフン 20 ●豚もも肉 10 ★たまねぎ 20 ★ピーマン 5 ★にんじん 10 ★干しいたけ 1 水 5 こいくち醤油 3cc 酒 1cc 塩 0.1 なたね油 1.5cc |
| 延長菓子 | こめ棒くん | りんごスティック | 木葉せんべい | こめ棒くん | りんごスティック | 木葉せんべい | もち麦せんべい |
| 栄養価 | エネルギー580 蛋白質21.1 脂質23.6 炭水化物75.1 食塩2.1 | エネルギー503 蛋白質29.6 脂質9.2 炭水化物81.8 食塩1.9 | エネルギー566 蛋白質29.7 脂質9.0 炭水化物97.3 食塩2.2 | エネルギー608 蛋白質16.8 脂質20.8 炭水化物91.8 食塩1.3 | エネルギー663 蛋白質19.9 脂質26.1 炭水化物88.7 食塩2.6 | エネルギー607 蛋白質20.9 脂質18.4 炭水化物93.2 食塩2.0 | エネルギー538 蛋白質17.4 脂質23.4 炭水化物71.4 食塩1.9 |

| 保育所 認定こども園 | 9. 23 (水) 9. 23 (水) | 10. 24 (木) 10. 24 (木) | 11. 25 (金) 11. 25 (金) | 12. 26 (土) 12. 26 (土) | 14. 28 (月) 14. 28 (月) | 16 (水) 17 (木) | 31 (木) 31 (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 (60) | ▲精白米 (50) | ▲精白米 (65) | ▲精白米 (50) | ▲精白米 (50) | ▲精白米 (50) |
| 昼食 | ▲ごはん 豆腐とえびのうま煮 ●豆腐(木綿) 40 ●ベーコン(豚) 15 ●むきえび 20 酒 1.5cc ★チンゲンツアイ 40 ★しめじ 20 ★たまねぎ 30 ★にんじん 15 ▲片栗粉 2 ▲なたね油 1cc うすくち醤油 2.5cc みりん 1.5cc ●鳥がらスープ 10 ぎゅうりもみ ★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 切り干し大根の味噌汁 ★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 | 夏野菜ポークカレー ▲精白米 60 ●豚もも肉 20 ★にんにく 0.2 ★しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ★西洋かぼちゃ 30 ★にんじん 15 ★なす 30 ★たまねぎ 50 ★ピーマン 10 ★トマト 20 ●牛乳 5 ▲小麦粉 6 ▲バター 3 ▲なたね油 2 カレー粉 0.5 ケチャップ 2 ウスターソース 3cc トンカツソース 1.5cc こいくち醤油 1cc ●豚骨スープ 50 塩 0.8 ▲チャツネ 2 ▲ねぎ 10 野菜スティック ★にんじん 20 ★きゅうり 20 塩 0.3 | とうもろこしごはん ▲精白米 50 ★ホールコーン 15 塩 0.3 水 60 鮭のムニエル ▲小麦粉 5 ▲無塩バター 4 ▲なたね油 4cc ●さけ 1切 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 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 味噌汁 ★たまねぎ 15 ★西洋かぼちゃ 20 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 | 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 ▲なたね油 1 ★すいか 100  | ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 とうがんのそばろ煮 ★とうがん 90 ★鶏ひき肉 20 ★にんじん 15 ★たまねぎ 30 ●削り節 1 ▲片栗粉 2.5 水 45 うすくち醤油 2.2cc こいくち醤油 2.2cc みりん 1.1cc ▲砂糖 1.7 塩 0.2 華風トマト ★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 味噌汁 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 10 ★えのきたけ 15 ★わかめ 0.8 | ▲ごはん 鶏肉のノルウェー風 ●鶏もも肉 60 塩 0.2 ▲片栗粉 6 ケチャップ 5 ウスターソース 2.7cc ▲砂糖 1.6 水 5 ▲なたね油 2.5cc マカロニサラダ ▲マカロニ 7 ★キャベツ 20 ★きゅうり 15 ★にんじん 10 うすくち醤油 1.5cc 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 豚肉のみそ炒め ●豚もも肉 45 ★たまねぎ 35 みりん 0.8cc ▲なたね油 1cc 酒 0.6cc みそ 1.5 こいくち醤油 0.7cc ★にんじん 10 ★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 ★みつば 2 ●削り節 2.5 水 150 塩 0.2 ▲ふ 2 |
| 3時のおやつ | ▲気になる野菜125cc (0-2歳) ▲気になる野菜200cc (3-5歳) ●型ぬきチーズ 1個 ▲ベジタブルせんべい 1袋 | ●牛乳 140cc お麩ラスク ▲ふ 8 ▲無塩バター 8 ▲なたね油 8cc ▲グラニュー糖 6 | お茶 フルーツヨーグルト ●ヨーグルト 80 ●砂糖 7 ★みかん缶 15 ★もも缶 15 ▲レビスケット 1袋 | ●牛乳 200cc ▲ミニメロンパン 1個 | ●牛乳 140cc ★メロン 65 ▲マリービスケット 1袋 | ●牛乳 140cc マンゴーケーキフルーツ添え ▲マンゴーケーキ 小1切れ 0-2歳 ▲マンゴーケーキ 大1切れ 3-5歳 ★メロン 30 | ●牛乳 140cc 抹茶クッキー ▲小麦粉 18 ●おから 9 ▲無塩バター 10 ▲ショートニング 3 ▲砂糖 9 抹茶 0.7 ベーキングパウダー 0.9 |
| 延長菓子 | こめ棒くん | りんごスティック | もち麦せんべい | こめ棒くん | りんごスティック | ミニのりすけ | ミニのりすけ |
| 栄養価 | エネルギー541 蛋白質20.2 脂質14.7 炭水化物82.2 食塩3.1 | エネルギー669 蛋白質18.2 脂質28.6 炭水化物87.8 食塩1.9 | エネルギー572 蛋白質22.6 脂質17.1 炭水化物85.2 食塩2.2 | エネルギー628 蛋白質21.3 脂質17.1 炭水化物99.2 食塩1.2 | エネルギー511 蛋白質19.4 脂質12.0 炭水化物85.7 食塩2.8 | エネルギー596 蛋白質25.2 脂質18.0 炭水化物87.5 食塩1.7 | エネルギー645 蛋白質23.3 脂質27.4 炭水化物78.5 食塩1.1 |

[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