

令和7年8月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園							
日	1. 29 (金)	2. 30 (土)	4. 18 (月)	5. 19 (火)	6. 20 (水)	7. 21 (木)	8. 22 (金)
午前のおやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●4日牛乳 90cc ●18日豆乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (50)	▲ビーフン (45)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ●鶏もも肉 60 ●たまねぎ 15 ★にんにく 0.2 白ワイン 1cc ▲マーマレードジャム 3 こいくち醤油 2.5cc みりん 1cc ▲なたね油 3cc 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 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	焼きビーフン ▲ビーフン 45 ●豚もも肉 25 ★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 ★すいか 100	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 5日大甘青とうのかきあげ ★大甘青とう 7 ★西洋かぼちゃ 16 ★たまねぎ 20 ★にんじん 7 ●竹輪 3 ベーキングパウダー 0.1 塩 0.1 ▲小麦粉 9 ▲片栗粉 1 ▲なたね油 7cc 水 9 19日豚もも肉のしょうが焼き ●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 キャベツのおひたし ★キャベツ 30 ★にんじん 10 うすくち醤油 1.3cc ▲砂糖 1.2 塩 0.2 ★きゅうり 10 味噌汁 ★なす 20 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	にくみそごはん ▲精白米 50 ●豚ひき肉 17 ★ねぎ 3 みそ 1.2 みりん 3.5cc 酒 3cc うすくち醤油 0.3cc 五目豆 ●大豆 25 ★にんじん 10 ▲こんにゃく 10 ●竹輪 7.5 ●削り節 1 水 20 こいくち醤油 3.5cc ▲砂糖 2 みりん 1cc ●早煮昆布(煮物用) 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 もずくスープ ★もずく 8 ★ねぎ 2 ●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 ●かれい 1切 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 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 ★こまつな 10 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	▲ごはん チキンチャップ ●鶏もも肉 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 2cc ▲なたね油 1.5cc 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 冬瓜のスープ ★とうがん 40 ★たまねぎ 15 ★にんじん 5 ▲片栗粉 1 ●昆布素干 1 ●削り節 1 ★しょうが 0.4 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 水 150
3時のおやつ	●牛乳 140cc フライドポテト ▲じゃがいも 100 ▲なたね油 12 塩 0.6	●牛乳 200cc ▲ミニ黒糖ツイスト 1個	▲ミルージュCa 125cc フルーツ寒天 ★寒天缶 20 水 40 ▲砂糖 6 ★もも缶 25 ★みかん缶 25 ▲ぱりんこ 1袋	●牛乳 140cc ★メロン 30 (0-1歳) とうもろこしの塩ゆで (2-5歳) ★とうもろこし 0.33本 塩 0.2 ▲ミニのりすけ 1袋	●牛乳 140cc ▲国産ももゼリー 1個 ▲おにぎりせんべい銀シャリ 16	●牛乳 140cc キャラットケーキ ▲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	●牛乳 140cc ウインナーパイ ●冷凍パイ生地 30 ●ウインナー・ソーセージ 30
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	ベジタブルせんべい	もち麦せんべい
栄養価	エネルギー-656 蛋白質24.0 脂質31.5 炭水化物74.0 食塩2.4	エネルギー-635 蛋白質21.4 脂質21.8 炭水化物90.6 食塩1.8	エネルギー-604 蛋白質14.5 脂質12.5 炭水化物128.2 食塩1.9	エネルギー-530 蛋白質17.1 脂質15.3 炭水化物86.5 食塩2.0	エネルギー-560 蛋白質20.5 脂質17.8 炭水化物82.8 食塩2.4	エネルギー-562 蛋白質24.3 脂質13.4 炭水化物88.1 食塩2.1	エネルギー-652 蛋白質26.7 脂質31.3 炭水化物71.2 食塩2.4

5日の大甘青とは茨木市産を使用する予定です。

日	9. 23 (土)	12. 26 (火)	13 (水) . 25(月)	14. 28 (木)	15 (金)	16 (土)	27 (水)		
午前のおやつ	● 牛乳 90cc	● 牛乳 90cc	● 牛乳 90cc	● 牛乳 90cc	● 豆乳 90cc	● 豆乳 90cc	● 牛乳 90cc		
主食	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲卵なしバターロール 2個	▲精白米 (50)	▲スパゲッティ (60)	▲精白米 (50)		
昼食	中華どんぶり	▲ごはん 鮭のオニオンガーリック	▲ごはん なすとピーマンのみそ炒め	▲卵なしバターロール 2個 鶏肉とときのこのトマト煮	ゆかりごはん	ツナのしょうゆパスタ	ゆかりごはん		
	▲ 精白米 65	● 秋鮭 1切	★ なす 40	● 鶏もも肉 20	▲ 精白米 50	▲ スパゲッティ(乾) 60	▲ 精白米 50		
	● 豚もも肉 10	塩 0.1	● 豚もも肉 30	★ エリンギ(生) 10	★ ゆかり 0.4	★ たまねぎ 25	★ ゆかり 0.4		
	★ キャベツ 40	こしょう(白) 0.01	● ピーマン 10	★ しめじ 10	高野豆腐の含め煮		ひとロトンカツ		
	★ にんじん 20	▲ 小麦粉 4	★ たまねぎ 15	▲ じゃがいも 50	● 凍り豆腐 6	こいくち醤油 2.5cc	● 豚ひれ肉 50		
	★ たまねぎ 20	▲ 片栗粉 4	★ にんじん 8	★ にんじん 15	▲ じゃがいも 20	塩 0.8	▲ 小麦粉 6		
	★ 干しいたけ 1	▲ なたね油 5cc	★ しょうが 1	★ たまねぎ 40	★ 干しいたけ 1.5	● まぐろ缶 20	▲ 水 4		
	▲ なたね油 1cc	★ たまねぎ 10	みそ 1.6	★ ピーマン 5	★ しいげん豆 5	▲ なたね油 3cc	▲ パン粉 10		
	▲ 片栗粉 2	★ にんにく 0.1	こいくち醤油 1cc	▲ バター 3	★ 削り節 1	★ ホールコーン 10	▲ なたね油 10cc		
	▲ 砂糖 0.7	★ パセリ 0.5	酒 1cc	▲ 小麦粉 3	▲ 削り節 1	★ みかん缶 50	▲ こしょう(白) 0.05		
塩 0.3	★ しょうが 0.1	▲ 砂糖 2	トマトピューレー 10	水 50		ケチャップ 5			
水 50	こいくち醤油 2.5cc	▲ なたね油 1.5cc	ケチャップ 10	うすくち醤油 3cc		トンカツソース 3cc			
● 削り節 1	酒 2cc	春雨の三色和		▲ 砂糖 2		水 2			
うすくち醤油 1cc	みりん 2.5cc	▲ はるさめ 5	● 鳥がらスープ 30	みりん 2cc		ドレッシングサラダ			
こいくち醤油 2cc	▲ 砂糖 1.3	★ きゅうり 20	ウスターソース 1	華風きゅうり					
★メロン 65	水 2	★ にんじん 10	塩 0.3	★ きゅうり 50			★ キャベツ 30		
	かぼちゃのサラダ		米酢 3cc	▲ なたね油 1cc	▲ 白ごま 1		★ きゅうり 20		
	★ 西洋かぼちゃ 50	▲ 砂糖 2.1	▲ 砂糖 2.1	ツナサラダ		★ にんじん 10			
	★ きゅうり 20	うすくち醤油 0.8cc	うすくち醤油 0.8cc	● まぐろ缶 10	▲ 砂糖 1	米酢 1.5cc			
	★ にんじん 10	塩 0.1	塩 0.1	★ キャベツ 30	うすくち醤油 1cc	▲ なたね油 1.5cc			
	★ たまねぎ 10	すまし汁		★ きゅうり 10	塩 0.1	塩 0.1			
	★ たまねぎ 10	● 削り節 2.5	うすくち醤油 1.2cc	うすくち醤油 1.2cc	▲ ごま油 0.8	オニオンスープ			
	▲ マヨネーズ(卵不使用) 8	水 150	米酢 1.2cc	▲ なたね油 1.2cc	そうめん汁		★ たまねぎ 25		
	コンスーブ		うすくち醤油 2cc		▲ そうめん(乾) 10	★ バセリ 0.5			
	★ ホールコーン 10	塩 0.2	▲ ふ 2		★ たまねぎ 10	● 削り節 2.5			
	★ クリームコーン 20	★ わかめ 0.8				★ にんじん 10	水 150		
★ たまねぎ 15						● 削り節 2.5	うすくち醤油 2cc		
● 削り節 2.5						水 150	塩 0.2		
水 150						うすくち醤油 2.5cc			
塩 0.1			塩 0.1						
▲ 片栗粉 1									
3時のおやつ	● 牛乳 200cc ▲クリームエスカルゴ 1個	● 牛乳 140cc ★すいか 100 ▲木葉せんべい 2袋	▲氣になる野菜125cc (0-2歳) ▲氣になる野菜200cc (3-5歳) ●ビビビブレーン 15 ▲星っこ 1袋	● 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	● 豆乳 140cc ブレーンクッキー ▲ 小麦粉 25 ▲ 砂糖 9 バニラエッセンス 0.04cc ▲ ショートニング 5 ▲ 無塩バター 6 水 2	▲ミルージュCa 125cc ▲北海道ミルクパン 1.5個	● 牛乳 140cc ブルーベリーケーキフルーツ添え ▲ブルーベリーケーキ 小1切れ 0-2歳 ▲ブルーベリーケーキ大1切れ 3-5歳 ★メロン (30)		
	延長菓子	こめ棒くん	りんごスティック	ベジタブルせんべい	おにぎりせんべい銀シャリ	りんごスティック	こめ棒くん	もち麦せんべい	
		エネルギー627 蛋白質18.9 脂質18.6 炭水化物98.8 食塩1.3	エネルギー674 蛋白質21.2 脂質23.4 炭水化物93.6 食塩1.6	エネルギー490 蛋白質24.2 脂質11.6 炭水化物80.1 食塩1.8	エネルギー611 蛋白質21.9 脂質17.6 炭水化物99.5 食塩2.3	エネルギー606 蛋白質19.8 脂質18.3 炭水化物98.3 食塩1.8	エネルギー495 蛋白質15.5 脂質9.5 炭水化物85.7 食塩1.7	エネルギー657 蛋白質25.5 脂質25.6 炭水化物85.1 食塩1.8	

【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