

令和7年9月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

| 保育所    | 1. 22 (月)   | 2 (火)  | 3 (水)   | 4. 18 (木)   | 5. 19 (金)   | 6. 20 (土)  | 8. 29 (月)   |
|--------|---|--|---|---|---|--|---|
| 認定こども園 | 1. 22 (月)   | 2 (火)  | 3 (水)   | 4 (木) . 17 (水)  | 5. 19 (金)   | 6. 20 (土)  | 8. 29 (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)   |
| 屋食     | ▲ごはん<br>チンジャオロース<br>●豚もも肉 35<br>酒 1.5cc<br>こいくち醤油 2cc<br>▲片栗粉 2<br>★ピーマン 25<br>★たまねぎ 40<br>★にんじん 10<br>★たけのこ(ゆで) 5<br>★しょうが 0.3<br>こいくち醤油 2.5cc<br>▲砂糖 0.5<br>▲ごま油 0.4cc<br>▲なたね油 1.5cc<br>コールスローサラダ<br>★キャベツ 30<br>★にんじん 8<br>★きゅうり 20<br>米酢 2cc<br>▲なたね油 2cc<br>塩 0.2<br>味噌汁<br>▲じゃがいも 20<br>★ねぎ 2<br>みそ 8<br>●削り節 2.5<br>水 150 | 手作りビーフカレー<br>▲精白米 60<br>●牛もも肉 20<br>★にんにく 0.1<br>★しょうが 0.1<br>赤ワイン 1cc<br>▲じゃがいも 50<br>★たまねぎ 50<br>★にんじん 20<br>★グリーンピース 5<br>●牛乳 5<br>▲小麦粉 7<br>▲バター 5<br>▲なたね油 2cc<br>カレー粉 0.5<br>ケチャップ 4<br>ウスターソース 1.5<br>トンカツソース 1.5<br>こいくち醤油 0.5cc<br>●豚骨スープ 45<br>▲マヨネーズ(卵不使用) 0.8<br>▲チャツネ 2<br>水 15<br>きゅうりもみ<br>★きゅうり 40<br>★わかめ 1<br>米酢 2.5cc<br>▲砂糖 1.5<br>うすくち醤油 1cc<br>塩 0.1 | ゆかりごはん<br>▲精白米 50<br>★ゆかり 0.4<br>豆腐の八宝菜風<br>●豆腐(木綿) 40<br>●豚もも肉 20<br>★キャベツ 20<br>★にんじん 8<br>★ピーマン 8<br>★たまねぎ 15<br>★干しいたけ 1<br>★たけのこ(ゆで) 5<br>▲片栗粉 2<br>▲なたね油 1cc<br>塩 0.2<br>うすくち醤油 2.8cc<br>みりん 0.9cc<br>野菜スティック<br>★きゅうり 20<br>★にんじん 20<br>▲マヨネーズ(卵不使用) 5<br>もずくスープ<br>★もずく 8<br>★みつば 2<br>●削り節 2.5<br>水 150<br>うすくち醤油 2cc<br>塩 0.2 | ▲ごはん<br>白身魚の煮付け<br>●赤魚 1切<br>こいくち醤油 5<br>▲砂糖 4.3<br>みりん 4.3<br>水 30<br>★しょうが 1.4<br>酒 1.5<br>▲片栗粉 1<br>ブロッコリーの土佐あえ<br>★ブロッコリー 30<br>★にんじん 10<br>●削り節 1<br>●糸切りかつお 0.5<br>うすくち醤油 1.2<br>▲砂糖 1.2<br>水 2<br>味噌汁<br>★西洋かぼちゃ 20<br>★わかめ 0.8<br>みそ 8<br>●削り節 2.5<br>水 150 | ▲ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>●鶏もも肉 60<br>★たまねぎ 15<br>★しょうが 0.1<br>★にんにく 0.1<br>▲砂糖 1<br>みりん 2<br>酒 2<br>こいくち醤油 2<br>れんこんのサラダ<br>★れんこん 15<br>★キャベツ 20<br>★にんじん 15<br>▲マヨネーズ(卵不使用) 7<br>甘みそ 1.2<br>▲白ごま 2<br>米酢 2cc<br>▲砂糖 1.5<br>塩 0.2<br>★きゅうり 5<br>すまし汁<br>★こまつな 10<br>●削り節 2.5<br>水 150<br>うすくち醤油 2cc<br>塩 0.2<br>★えのきたけ 10 | イタリアンスパゲティー<br>▲スパゲッティ(乾) 60<br>●ベーコン(豚) 20<br>★たまねぎ 40<br>★ピーマン 10<br>★にんじん 15<br>ケチャップ 18<br>ウスターソース 3.5<br>▲なたね油 2cc<br>★メロン 65 | ▲ごはん<br>肉じゃが<br>●豚もも肉 20<br>▲じゃがいも 50<br>★たまねぎ 40<br>★にんじん 20<br>★グリーンピース 5<br>★しらたき 15<br>●削り節 1<br>▲なたね油 1cc<br>水 45<br>▲砂糖 1.8<br>こいくち醤油 4cc<br>みりん 1cc<br>キャベツのおひたし<br>★キャベツ 30<br>★にんじん 10<br>うすくち醤油 1.3cc<br>▲砂糖 1.2<br>塩 0.2<br>★きゅうり 10<br>味噌汁<br>★なす 20<br>●油あげ 3<br>みそ 8<br>●削り節 2.5<br>水 150 |
| 3時のおやつ | ●牛乳 140cc<br>★メロン 65<br>▲ぼたぼた焼き 1袋  | ●牛乳 140cc<br>ゼリーミックス<br>シャインマスカットゼリー 25<br>★みかん缶 20<br>★もも缶 20<br>▲ミニのりすけ 1袋   | ●豆乳 140cc<br>ココア蒸しケーキ<br>▲小麦粉 25<br>ベーキングパウダー 0.8<br>ココア(ピュア) 1.5<br>●牛乳 25<br>▲砂糖 8<br>塩 0.1   | ●牛乳 140cc<br>二色サンド<br>▲食パン 1.5枚<br>▲マーガリン 4.5<br>★いちごジャム 7  | ●牛乳 140cc<br>スイートポテト<br>▲さつまいも 90<br>▲砂糖 8<br>●牛乳 20<br>▲無塩バター 5<br>バニラエッセンス 0.1cc  | ●牛乳 200cc<br>▲ミニメロンパン 1個   | ●牛乳 140cc<br>★なし 1/4個<br>▲ムーンライト 1袋   |
| 延長菓子   | もち麦せんべい   | こめ棒くん  | りんごスティック  | おにぎりせんべい銀シャリ  | 木葉せんべい  | こめ棒くん  | 木葉せんべい  |
| 栄養価    | エネルギー526<br>蛋白質21.5 脂質17.4<br>炭水化物71.1 食塩2.0  | エネルギー579<br>蛋白質16.8 脂質15.3<br>炭水化物98.5 食塩2.0   | エネルギー550<br>蛋白質22.4 脂質15.6<br>炭水化物87.2 食塩1.4  | エネルギー618<br>蛋白質31.5 脂質12.8<br>炭水化物96.7 食塩3.2  | エネルギー633<br>蛋白質25.3 脂質19.9<br>炭水化物95.0 食塩1.5  | エネルギー652<br>蛋白質21.2 脂質22.1<br>炭水化物93.4 食塩1.7   | エネルギー543<br>蛋白質20.3 脂質16.3<br>炭水化物86.2 食塩2.2  |

19日のたまねぎは茨木市産を使用する予定です。

| 保育所    | 9. 30 (火)  | 10. 24 (水)  | 11. 25 (木)  | 12. 26 (金)   | 13. 27 (土)   | 16 (火)   | 17 (水)  |
|--------|--|---|---|--|--|--|---|
| 認定こども園 | 9. 30 (火)  | 10. 24 (水)  | 11. 25 (木)  | 12. 26 (金)   | 13. 27 (土)   | 16 (火)   | 18 (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)   | ▲ベジロール(にんじん)  | ▲精白米 (50)  | ▲精白米 (65)  | 救給カレー (150)  | ▲精白米 (50)   |
| 屋食     | ▲ごはん<br>魚のかば焼き風<br>●メルルーサ(0-2歳) 1切<br>●さんま(3-5歳) 1切<br>★しょうが 1<br>▲片栗粉 4<br>▲小麦粉 2<br>▲なたね油 4<br>こいくち醤油 4cc<br>▲砂糖 3<br>みりん 3cc<br>水 10<br>春雨の三色和<br>▲はるさめ 5<br>★きゅうり 20<br>★にんじん 10<br>米酢 3cc<br>▲砂糖 2.1<br>うすくち醤油 0.8cc<br>塩 0.1<br>コンソープ<br>★ホールコーン 10<br>★クリームコーン 20<br>★たまねぎ 15<br>●削り節 2.5<br>水 150<br>うすくち醤油 2.5cc<br>塩 0.1<br>▲片栗粉 1 | ▲ごはん<br>ポークチャップ<br>●豚もも肉 50<br>★たまねぎ 20<br>★にんじん 10<br>ケチャップ 4<br>ウスターソース 1.2cc<br>▲なたね油 1cc<br>▲ピーマン 10<br>きのこのマリネ<br>★キャベツ 30<br>★しめじ 10<br>★えのきたけ 10<br>★にんじん 10<br>米酢 1.5cc<br>▲なたね油 1.5cc<br>うすくち醤油 1.5cc<br>味噌汁<br>★とうがん 40<br>★たまねぎ 20<br>★ねぎ 2<br>みそ 8<br>●削り節 2.5<br>水 150 | ▲ベジロール(にんじん) 2個<br>クリームシチュー<br>●鶏もも肉 20<br>★たまねぎ 30<br>▲じゃがいも 50<br>★ホールコーン 15<br>★グリーンピース 5<br>●牛乳 60<br>▲小麦粉 6<br>▲バター 5<br>●鳥がらスープ 30<br>水 20<br>塩 0.3<br>▲なたね油 1cc<br>ドレッシングサラダ<br>★キャベツ 30<br>★きゅうり 20<br>★にんじん 10<br>米酢 1.5cc<br>▲なたね油 1.5cc<br>塩 0.1 | ▲ごはん<br>なすのそぼろ煮<br>★なす 55<br>●豚ひき肉 20<br>★たまねぎ 30<br>★いんげん豆 5<br>★にんじん 20<br>●削り節 1<br>水 40<br>▲砂糖 2<br>うすくち醤油 1.5<br>こいくち醤油 1<br>▲片栗粉 2<br>華風トマト<br>★トマト 0.34個<br>米酢 2.1cc<br>▲砂糖 1.1<br>うすくち醤油 1.8cc<br>塩 0.1<br>▲ごま油 1cc<br>味噌汁<br>▲ふ 2<br>★たまねぎ 20<br>★ねぎ 2<br>みそ 8<br>●削り節 2.5<br>水 150 | ピピンバ<br>▲精白米 65<br>●豚もも肉 30<br>★にんじん 20<br>★チンゲンツァイ 20<br>★ねぎ 3<br>★たまねぎ 40<br>こいくち醤油 7cc<br>▲砂糖 3.5<br>★にんにく 0.03<br>▲ごま油 0.3cc<br>▲白ごま 1<br>★なし 1/4個 | 救給カレー 1袋<br>ツナサラダ<br>●まぐろ缶 15<br>★キャベツ 15<br>★きゅうり 20<br>★ホールコーン 15<br>うすくち醤油 1.2cc<br>米酢 1.2cc<br>▲なたね油 1.2cc | ▲精白米 (50)<br>しめじごはん<br>▲精白米 50<br>★しめじ 10<br>★にんじん 8<br>●油あげ 2<br>★昆布素干 1<br>うすくち醤油 3.5<br>みりん 2cc<br>塩 0.3<br>水 84<br>ハンバーグ<br>●牛ひき肉 20<br>●豚ひき肉 20<br>★たまねぎ 30<br>▲パン粉 5<br>●牛乳 5<br>塩 0.5<br>ケチャップ 3<br>トンカツソース 1.5<br>▲なたね油 0.5<br>▲じゃがいも 20<br>和風ドレッシングサラダ<br>★キャベツ 25<br>★きゅうり 15<br>★にんじん 5<br>米酢 1.2cc<br>▲なたね油 1.5cc<br>うすくち醤油 1.2cc |
| 3時のおやつ | お茶<br>●ソファールブレン 1個<br>▲揚一番 2袋  | ▲気になる野菜125cc(0-2歳)<br>▲気になる野菜200cc(3-5歳)<br>●型ぬきチーズ 1個<br>▲ベジタブルせんべい 1袋   | ●牛乳 140cc<br>おはぎ<br>▲もち米 24<br>▲精白米 20<br>●あずき・こしあん 10<br>●きなこ 5<br>塩 0.1<br>▲砂糖 3  | ●牛乳 140cc<br>スコーン<br>▲小麦粉 20<br>▲無塩バター 3<br>▲砂糖 5.5<br>ベーキングパウダー 1<br>●牛乳 8<br>▲ブルーベリージャム 8  | ●牛乳 200cc<br>▲ミストロバリーザイスト 1個   | ●牛乳 140cc<br>アメリカンドッグ<br>●ウインナー・ソーセージ 30<br>▲小麦粉 15<br>▲片栗粉 3<br>ベーキングパウダー 1.5<br>▲砂糖 4<br>水 20<br>▲なたね油 5     | ●牛乳 140cc<br>いちごケーキキルツ添え<br>▲いちごケーキ 小1切れ 0-2歳<br>▲いちごケーキ 大1切れ 3-5歳<br>★なし 30  |
| 延長菓子   | おにぎりせんべい銀シャリ   | 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   | こめ棒くん  | りんごスティック  |
| 栄養価    | エネルギー626<br>蛋白質19.3 脂質21.2<br>炭水化物90.7 食塩2.0   | エネルギー545<br>蛋白質21.4 脂質15.8<br>炭水化物79.9 食塩2.3  | エネルギー634<br>蛋白質22.9 脂質21.9<br>炭水化物95.9 食塩1.4  | エネルギー558<br>蛋白質19.7 脂質14.3<br>炭水化物92.0 食塩1.8   | エネルギー681<br>蛋白質22.5 脂質18.9<br>炭水化物107.8 食塩1.5  | エネルギー610<br>蛋白質15.3 脂質35.0<br>炭水化物64.0 食塩2.2   | エネルギー627<br>蛋白質22.3 脂質23.9<br>炭水化物86.3 食塩2.7  |

[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