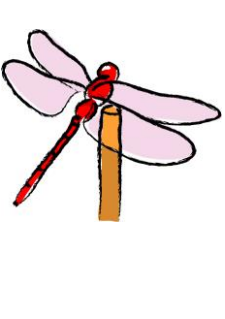


令和7年10月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園							
保育所	1. 22 (水)	2. 23 (木)	3. 17 (金)	4. 18 (土)	6. 20 (月)	7. 21 (火)	8. 29 (水)
認定こども園	1. 22 (水)	2. 23 (木)	3. 17 (金)	4. 18 (土)	6. 20 (月)	7. 21 (火)	8. 29 (水)
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)	▲うどん (150)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 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 2 ▲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 はくさいのおひたし ★はくさい 45 ★ほうれんそう 30 うすくち醤油 2.5cc ▲砂糖 1.5 塩 0.2 すまし汁 ★わかめ 0.8 ★たまねぎ 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	手作りチキンカレー ▲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 1.5 トンカツソース 1.5 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 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	▲ごはん 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 和風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 うすくち醤油 1.5cc 味噌汁 ★こまつな 10 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	焼きうどん ▲うどん 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 ★りんご 1/4個	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 6日里いもの煮付 ▲里芋 50 ●鶏もも肉 20 ★にんじん 20 ★たけのこ(ゆで) 5 ★干しいたけ 1 ★いんげん豆 5 ●削り節 1 水 40 ▲砂糖 1.3 こいくち醤油 3.5cc みりん 1.3 塩 0.1 20日筑前煮 ●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 ▲こんにゃく 20 ★干しいたけ 1 ★グリーンピース 3 こいくち醤油 3cc ▲砂糖 2 ▲なたね油 1.5cc ●削り節 1.5 水 40 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 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	▲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 ★にんじん 10 ★キャベツ 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 ▲さつまいも 20 ★ねぎ 2 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 21日のさつまいもは茨木市産を使用する予定です。	▲ごはん 豚肉のみそ炒め ●豚もも肉 50 ★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 ★冷凍豆腐 4 ●削り節 2 水 50 ▲砂糖 1 うすくち醤油 2cc ★にんじん 10 ▲こんにゃく 20 ★こまつな 15 ▲白ごま 1 ▲砂糖 1.5 うすくち醤油 2cc ●削り節 1 すまし汁 ●かまぼこ(白) 10 ★みつば 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2
							
	●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	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 ▲ばりんこ 1袋	●牛乳 140cc スイートかぼちゃ ★西洋かぼちゃ 100 ●牛乳 10 ▲砂糖 6 ▲バター 2 パニラエッセンス 0.04cc ▲なたね油 1cc	●牛乳 200cc ▲ミニ黒糖ツイスト 1個	●牛乳 140cc ★6日なし 1/4個 ★20日みかん 1個 ▲レバーシケット 1袋	▲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	▲気になる野菜125cc (0-2歳) ▲気になる野菜200cc (3-5歳) ●ビビビブレン 15 ▲星たべよ 1袋
延長菓子	星っこ	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	ミニのりすけ	こめ棒くん	りんごスティック
栄養価	エネルギー-526 蛋白質25.6 脂質17.2 炭水化物72.7 食塩2.1	エネルギー-532 蛋白質15.3 脂質12.3 炭水化物96.0 食塩1.8	エネルギー-609 蛋白質24.3 脂質19.9 炭水化物89.4 食塩1.7	エネルギー-657 蛋白質19.5 脂質24.9 炭水化物91.2 食塩2.5	エネルギー-477 蛋白質17.5 脂質14.4 炭水化物74.1 食塩1.6	エネルギー-550 蛋白質22.4 脂質8.9 炭水化物94.3 食塩2.8	エネルギー-564 蛋白質25.9 脂質17.6 炭水化物74.9 食塩2.5

保育所	9. 30 (木)	10. 24 (金)	11. 25 (土)	14 (火) . 27(月)	15 (水)	16 (木) . 28 (火)	31 (金)
認定こども園	9. 30 (木)	10. 24 (金)	11. 25 (土)	14 (火) . 27(月)	16 (木)	15 (水) . 28 (火)	31 (金)
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	▲卵なしバターロール 2個	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲卵なしバターロール2個 マカロニグラタン ▲マカロニ(乾) 10 ★にんじん 10 ★たまねぎ 30 ★しめじ 10 ●鶏もも肉 25 ●牛乳 50cc ▲バター 5 ▲小麦粉 5 ★パセリ 1 ▲パン粉 1 ●鳥がらスープ 10 塩 0.5 水 15 ▲なたね油 1cc ●オナチュラルチーズ 4 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 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	▲ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き ●秋鮭 1切 塩 0.2 こしょう(白) 0.05 白ワイン 1cc 甘みそ 1.5 ▲マヨネーズ(卵不使用) 7 ●粉チーズ 1 ★たまねぎ 12 ひじきと白菜のサラダ ★ひじき 2 ★はくさい 30 ★にんじん 10 ★きゅうり 5 ●糸切りかつお 1 こいくち醤油 1.2cc ▲なたね油 1cc ▲砂糖 1 米酢 1cc 塩 0.1 すまし汁 ▲ふ 2 ★たまねぎ 10 ★みつば 2 ●削り節 2.5 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 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 ★みかん 1個	▲ごはん きんぴられんこん ●牛もも肉 30 ★れんこん 15 ★にんじん 10 ●竹輪 10 ▲こんにゃく 20 ●削り節 1 ▲なたね油 1.5 水 20 ▲砂糖 0.5 こいくち醤油 3cc みりん 1cc ほうれん草とえのきのナムル ★ほうれんそう 40 ★えのきたけ 15 ★にんじん 10 ▲ごま油 0.5cc うすくち醤油 2cc 塩 0.1 豆腐の味噌汁 ★ねぎ 2 ●豆腐(木綿) 30 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	いもごはん ▲精白米 45 ▲さつまいも 15 ★昆布素干 1 水 70 塩 0.4 カレー豚天 ●豚もも肉 60 酒 5cc うすくち醤油 2.5cc みりん 4cc ★しょうが 0.8 カレー粉 0.6 ▲小麦粉 8 ▲片栗粉 5 ▲なたね油 5 花野菜サラダ ★ブロッコリー 25 ★カリフラワー 15 ★にんじん 10 うすくち醤油 2cc 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 野菜スープ ★たまねぎ 10 ★にんじん 8 ★チンゲンツァイ 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	▲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 うすくち醤油 1.5cc 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc 味噌汁 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 10 ★えのきたけ 15	かぼちゃのコロッケ ●豚ひき肉 20 ★西洋かぼちゃ 40 ★じゃがいも 20 ★たまねぎ 10 ▲パン粉 20 ▲小麦粉 8 水 4 塩 0.3 ▲なたね油 10 ドレッシングサラダ ★キャベツ 30 ★きゅうり 20 ★にんじん 10 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 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
							
	●牛乳 140cc 中華まき ▲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	●牛乳 140cc ▲焼き芋 100	●牛乳 200cc ▲カスタードロール 1.2個	●牛乳 140cc ▲国産ももゼリー 1個 ▲ぼんち揚 17	●牛乳 140cc マロンケーキフルーツ添え ▲マロンケーキ小1切 0-2歳 ▲マロンケーキ大1切 3-5歳 ★りんご(30)	●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	●豆乳 140cc ★みかん 1個 (0-1歳) ★柿 1/4個 (2-5歳) ▲木葉せんべい 2袋 
延長菓子	もち麦せんべい	ミニのりすけ	こめ棒くん	りんごスティック	ベジタブルせんべい	こめ棒くん	おにぎりせんべい銀シャリ
栄養価	エネルギー-689 蛋白質29.3 脂質24.5 炭水化物92.4 食塩3.0	エネルギー-570 蛋白質23.7 脂質16.4 炭水化物85.6 食塩1.5	エネルギー-626 蛋白質21.6 脂質19.0 炭水化物95.9 食塩1.2	エネルギー-576 蛋白質23.7 脂質19.4 炭水化物78.3 食塩2.5	エネルギー-738 蛋白質26.9 脂質30.5 炭水化物90.1 食塩2.0	エネルギー-570 蛋白質28.2 脂質21.6 炭水化物71.2 食塩2.2	エネルギー-677 蛋白質21.0 脂質23.7 炭水化物105.4 食塩1.9

【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