令和7年11月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	1.15（土）	4（火）.17(月)	5.26（水）	6.20（木）	7.21（金）	8.22（土）	10（月）.25（火）
認定こども園	1.15（土）	4（火）.17(月)	5.26（水）	6.20（木）	7.21（金）	8.22（土）	10（月）.25（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	▲スパゲッティ (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	ベジロール（ほうれんそう）2個	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)
昼食	イタリアンスパゲティー ▲スパゲッティ(乾) 60 ●ベーコン(豚) 20 ★たまねぎ 40 ★ピーマン 10 ★にんじん 15 ケチャップ 18 ウスターソース 3.5cc ▲なたね油 2cc ★りんご 1/4個 	▲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 コールスローサラダ ★キャベツ 30 ★にんじん 8 ★きゅうり 20 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 塩 0.2 すまし汁 ★えのきたけ 10 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.1	▲ごはん 豚もも肉のしょうが焼 ●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 ポテトサラダ ▲じゃがいも 50 ★にんじん 10 ★きゅうり 20 ★たまねぎ 5 うすくち醤油 1.5cc 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc 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	▲ベジロール（ほうれんそう）2個 鶏肉ときのこのクリーム煮 ●鶏もも肉 30 ▲じゃがいも 50 ★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 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 ７日のさつまいもは茨木市産を使用する予定です。	▲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 切り干し大根と青菜のごまあえ ★切り干し大根 4 ●削り節 1 水 2 みりん 2cc うすくち醤油 0.5cc ★こまつな 25 ▲白ごま 2 ▲砂糖 0.6 うすくち醤油 1.2cc 水 2 ★にんじん 20 味噌汁 ▲さつまいも 20 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	中華どんぶり ▲精白米 65 ●豚もも肉 20 ★はくさい 40 ★にんじん 20 ★たまねぎ 20 ★干ししいたけ 1 ▲なたね油 1cc ★グリンピース 2 ▲片栗粉 2 ▲砂糖 0.7 塩 0.3 水 50 ●削り節 1 うすくち醤油 1cc こいくち醤油 2cc ★みかん 1個 21日のみそは茨木市産の「龍王みそ」を使用する予定です。	▲ごはん ひじきと牛肉の炒め物 ★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 和風ドレッシングサラダ ★キャベツ 30 ★ブロッコリー 15 ★にんじん 10 米酢 1.2cc ▲なたね油 1.2cc うすくち醤油 1cc 味噌汁 ★こまつな 20 ●油あげ 3 ●削り節 2.5 みそ 8 水 150
3時のおやつ	●牛乳 200cc ▲ミニショコラツイスト 1袋	●牛乳 140cc ▲ぶどうゼリー 1個 ▲雪の宿 1袋	▲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 ▲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	●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 ▲りんりんりんご 1袋	●牛乳 140cc ★りんご 1/6個（0-1歳） ★柿 1/4個（2-5歳） ▲ばかうけ青のり 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	ミニのりすけ	こめ棒くん	ミニのりすけ
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ-733 蛋白質22.3 脂質28.0 炭水化物99.7 食塩1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ-577 蛋白質22.1 脂質21.7 炭水化物75.4 食塩1.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ-532 蛋白質20.3 脂質15.6 炭水化物79.0 食塩1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ-600 蛋白質23.7 脂質19.1 炭水化物90.9 食塩2.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ-594 蛋白質22.5 脂質20.5 炭水化物85.6 食塩2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ-711 蛋白質23.0 脂質17.2 炭水化物121 食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ-519 蛋白質22.3 脂質16.7 炭水化物73.9 食塩2.0

保育所	11（火）	12（水）	13.27（木）	14.28（金）	18（火）	19（水）	29（土）
認定こども園	11（火）	12（水）	13.27（木）	14.28（金）	19（水）	18（火）	29（土）
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 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲中華そば (100)
昼食	▲ごはん 鶏肉の朴葉焼き風 ●鶏もも肉 50 ★しめじ 20 ★まいたけ 10 ★白ネギ 10 ★にんじん 5 みそ 2 みりん 0.8cc こいくち醤油 1cc ▲白ごま 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 ●しらす干し 2 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 かぶのそぼろ煮 ★かぶ・根 70 ●豚ひき肉 25 ★たまねぎ 25 ★にんじん 15 ★グリンピース 5 ●削り節 1 水 40 こいくち醤油 3.2cc ▲砂糖 1.8 みりん 1cc ▲片栗粉 2 ▲なたね油 2cc 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 すまし汁 ●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 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 かぶとハムのさっぱり和え ★かぶ・根 35 ●ロースハム 7 ★にんじん 10 ★きゅうり 10 うすくち醤油 0.8 ▲砂糖 1.3 米酢 0.8 塩 0.2 ▲なたね油 0.8 味噌汁 ★西洋かぼちゃ 20 ★わかめ 0.8 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	手作りポークカレー ▲精白米 60 ●豚もも肉 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 ●鶏がらスープ 45 塩 0.5 ▲チャツネ 2 水 15 野菜スティック（マヨネーズ添え） ★きゅうり 20 ★にんじん 20 ▲マヨネーズ（卵不使用） 5	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 大根と厚あげの煮込み ★だいこん(根) 60 ★にんじん 15 ●生揚げ 15 ●竹輪 15 ●削り節 2 うすくち醤油 2 こいくち醤油 2 ▲砂糖 2 酒 1 みりん 1.5cc 水 35 ほうれん草のお浸し ★ほうれんそう 30 ★にんじん 10 こいくち醤油 1.5cc ▲砂糖 0.5 味噌汁 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ▲ふ 2 ★ねぎ 2 ★たまねぎ 15	炊き込みごはん ▲精白米 50 ●油あげ 2 ★にんじん 10 ★干ししいたけ 1.5 ★昆布素干 1 うすくち醤油 3.3cc みりん 1.5cc 水 56 塩 0.2 たらのノルウェー風 ●たら 1切 ★しょうが 2 塩 0.1 ▲片栗粉 6 ケチャップ 5 ウスターソース 3 ▲砂糖 1.6 水 2 ▲なたね油 6cc 春雨の三色和 ▲はるさめ 5 ★きゅうり 20 ★にんじん 10 米酢 4cc ▲砂糖 2.1 うすくち醤油 1.2cc 塩 0.1 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	コーンラーメン ▲中華そば 100 ●焼き豚 15 ★ホールコーン 10 ★にんじん 10 ★チンゲンツァイ 20 ★ねぎ 2 ▲ごま油 0.5 ●削り節 1.5 ●鶏がらスープ 20 酒 0.5cc うすくち醤油 6cc 水 150 ★りんご 1/4個
3時のおやつ	●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 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	●牛乳 140cc みたらしいももち ▲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	●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	●牛乳 140cc ツナと青ねぎのしょうゆパスタ ▲スパゲッティ(乾) 50 ★たまねぎ 25 ★にんじん 10 ★ねぎ 5 こいくち醤油 2.5cc 塩 0.8 ●まぐろ缶 20 ▲なたね油 3cc	●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 ★りんご 30	●牛乳 200cc ▲クリームエスカルゴ 1個
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	りんごスティック	おにぎりせんべい銀シャリ
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ-516 蛋白質27.3 脂質9.3 炭水化物89.2 食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ-665 蛋白質21.0 脂質26.0 炭水化物91.4 食塩1.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ-543 蛋白質24.5 脂質13.6 炭水化物88.1 食塩2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ-717 蛋白質18.4 脂質33.7 炭水化物89.3 食塩1.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ-634 蛋白質29.0 脂質13.4 炭水化物100.5 食塩3.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ-658 蛋白質21.7 脂質24.0 炭水化物91.5 食塩2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ-533 蛋白質19.8 脂質17.8 炭水化物74.3 食塩2.2

[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