

令和7年12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（月） 1. 15（月）	2. 16（火） 2（火）. 17（水）	3（水） 3（水）	4. 18（木） 4. 18（木）	5. 19（金） 5. 19（金）	6. 20（土） 6. 20（土）	8. 22（月） 8. 22（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 （50）	▲精白米 （50）	▲食パン 1.5枚	▲精白米 （50）	▲精白米 （65）	▲精白米 （50）
昼食	ゆかりごはん ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4 高野豆腐の含め煮 ● 凍り豆腐 6 ▲ にんじん 20 ▲ じゃがいも 20 ★ 干ししいたけ 1.5 ★ いんげん豆 5 ● 削り節 1 水 50 うすくち醤油 3cc ▲ 砂糖 2 みりん 2cc 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 0.8cc 塩 0.1 味噌汁 ★ かぶ・根 20 ★ えのきたけ 10 ★ ねぎ 2 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲ごはん 鶏肉の照り焼き ● 鶏もも肉 60 ★ たまねぎ 15 ★ しょうが 0.1 ★ にんにく 0.1 ▲ 砂糖 1 みりん 2 酒 2 ★ いたまねぎ 25 ★ しょうが 1 ▲ 片栗粉 10 ★ グリンピース 2 カリフラワーのカレー風味サラダ ★ カリフラワー 10 ★ キャベツ 15 ★ ブロッコリー 20 ▲ マヨネーズ（卵不使用） 4.5 カレー粉 0.15 塩 0.05 味噌汁 ★ わかめ 0.8 ▲ ふ 2 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲ごはん かわりしゅうマイ ● 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 ★ グリンピース 2 カリフラワーのカレー風味サラダ ★ カリフラワー 10 ★ キャベツ 15 ★ ブロッコリー 20 ▲ マヨネーズ（卵不使用） 4.5 カレー粉 0.15 塩 0.05 味噌汁 ★ わかめ 0.8 ▲ ふ 2 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲食パン 1.5枚 ポークシチュー ● 豚もも肉 20 ★ たまねぎ 50 トマトピューレー 10 ケチャップ 5 ▲ じゃがいも 50 ★ にんじん 25 ★ しめじ 10 ▲ なたね油 1cc 塩 0.4 ▲ バター 3 ▲ 小麦粉 3 こいくち醤油 1cc ウスターソース 2cc 赤ワイン 5cc ● 豚骨スープ 30 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	▲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 みそけんちん汁 ● 豆腐（木綿） 15 ★ にんじん 8 ★ だいこん（根） 10 ● 竹輪 5 ★ たまねぎ 10 ▲ こんにやく 8 ★ ねぎ 2 ● 削り節 2.5 水 150 みそ 8	ピピンパ ▲ 精白米 65 ● 豚もも肉 30 ★ にんじん 20 ★ テンゲンツアイ 20 ★ ねぎ 3 ★ たまねぎ 40 こいくち醤油 7cc ▲ 砂糖 3.5 ★ にんにく 0.03 ▲ ごま油 0.3cc ▲ 白ごま 1 ★ みかん 1個	▲ごはん チンジャオロース ● 豚もも肉 35 酒 1.5cc こいくち醤油 2cc ▲ 片栗粉 2 ★ ビーマン 25 ★ たまねぎ 40 ★ にんじん 10 ★ たけのこ（ゆで） 5 ★ しょうが 0.3 こいくち醤油 2.5cc ▲ 砂糖 0.5 ▲ ごま油 0.4cc ▲ なたね油 1.5cc きのこのマリネ ★ 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 すまし汁 ★ たまねぎ 20 ★ みつば 2 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2
	●牛乳 140cc ★ みかん 1個 ▲ミレービスケット 1袋	●牛乳 140cc ビザ ▲ 強力粉 20 水 13 ドライイースト 0.6 ▲ 砂糖 0.4 塩 0.1 ▲ なたね油 1.6 ケチャップ 6 ★ ビーマン 3 ★ しめじ 3 ● ペーコン（豚） 5 ● ナチュラルチーズ 15 ★ ホールコーン 5 ★ たまねぎ 3	お茶 ●ソファールブレイン 1個 ▲ミニのりすけ 1袋	●牛乳 140cc 五平焼き ▲ 精白米 45 ▲ 片栗粉 0.13 ▲ 白ごま 0.2 みそ 1.8 みりん 0.6cc こいくち醤油 1.3cc ▲ 砂糖 2.8	●牛乳 140cc 大学芋 ▲ さつまいも 90 ▲ なたね油 5 ▲ 砂糖 10 水 10	●牛乳 200cc ▲ミニメロンパン 1個	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ★おにぎりせんべい銀シャリ 16
	19日の大根は 茨木市産を使用予定 です。						
延長菓子	もち麦せんべい	木葉せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	ベジタブルせんべい	りんごスティック	星っこ
栄養価	エネルギー-513 蛋白質17.7 脂質12.4 炭水化物86.6 食塩2.2	エネルギー-587 蛋白質32.7 脂質19.2 炭水化物74.1 食塩2.4	エネルギー-500 蛋白質19.8 脂質13.4 炭水化物77.3 食塩1.7	エネルギー-603 蛋白質21.9 脂質16.7 炭水化物96.8 食塩2.6	エネルギー-630 蛋白質27.3 脂質14.0 炭水化物101.7 食塩2.3	エネルギー-644 蛋白質21.1 脂質16.9 炭水化物104.5 食塩1.4	エネルギー-554 蛋白質20.0 脂質20.0 炭水化物77.3 食塩1.9

保育所 認定こども園	9. 23（火）	10. 24（水）	11（木）	12. 26（金）	13. 27（土）	17（水）	25（木）
	9. 23（火）	10. 24（水）	11（木）	12. 26（金）	13. 27（土）	16（火）	25（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（60）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲うどん（150）	▲精白米（50）	▲精白米（50）
昼食	手作りチキンカレー	▲ごはん 八宝菜	ゆかりごはん	▲ごはん 白身魚の磯辺揚げ	五目うどん	▲ごはん ミックスミートローフ	▲ごはん タンドリーチキン
	▲ 精白米 60	● 豚もも肉 20	▲ 精白米 50	● メルルーサ 1切	▲ うどん 150	● 牛ひき肉 25	● 鶏もも肉 65
	● 鶏もも肉 20	★ はくさい 50	★ ゆかり 0.4	▲ 小麦粉 7	● 豚もも肉 25	● 豚ひき肉 25	塩 0.1
	★ にんにく 0.1	★ たまねぎ 30	▲ じゃがいも 30	★ あおのり 0.2	★ ねぎ 3	▲ パン粉 8	● ヨーグルト 12
	★ しょうが 0.1	★ にんじん 10	● 鶏もも肉 25	塩 0.2	★ にんじん 15	● 牛乳 15	カレー粉 0.4
	赤ワイン 1cc	★ チンゲンツアイ 20	● 生揚げ 20	水 13	★ たまねぎ 30	塩 0.6	ケチャップ 5
	▲ じゃがいも 50	★ 干ししいたけ 1	★ だいこん(根) 45	▲ なたね油 7	★ だいこん(根) 10	ケチャップ 5	ウスターソース 1.5cc
	★ たまねぎ 50	★ たけのこ(ゆで) 10	▲ こんにやく 20	ひじきと白菜のサラダ	水 170	トンカツソース 1.5cc	トンカツソース 0.5cc
	★ にんじん 20	▲ 片栗粉 2	● 削り節 1	★ ひじき 2	うすくち醤油 4cc	▲ じゃがいも 23	花野菜サラダ
	★ グリンピース 5	▲ なたね油 1cc	★ 昆布素干 2	★ はくさい 30	みりん 2cc	★ グリンピース 2.5	★ ブロッコリー 25
● 牛乳 5	水 10	▲ 砂糖 4	★ にんじん 10	塩 0.1	★ たまねぎ 15	★ カリフラワー 15	
▲ 小麦粉 7	塩 0.2	水 100	★ きゅうり 5	● 糸切りかつお 1	★ にんじん 10	★ にんじん 10	
▲ バター 5	▲ 砂糖 1	うすくち醤油 7cc	● 糸切りかつお 1	こいくち醤油 1.2cc	★ りんご 1/4個	うすくち醤油 2cc	
▲ なたね油 2cc	酒 1cc	● 竹輪 20	▲ なたね油 1cc	▲ 砂糖 1	コールスローサラダ	米酢 2cc	
カレー粉 0.5	うすくち醤油 1.2cc	みそドレッシングサラダ	▲ 砂糖 1	米酢 1cc	★ キャベツ 30	▲ なたね油 2cc	
ケチャップ 4	こいくち醤油 1.2cc	★ キャベツ 30	米酢 1cc	塩 0.1	★ きゅうり 20	野菜スープ	
ウスターソース 1.5cc	みりん 1cc	★ きゅうり 20	塩 0.1	オニオンスープ	米酢 2cc	★ たまねぎ 10	
トンカツソース 1.5cc	ごま和	★ にんじん 10	オニオンスープ	★ たまねぎ 20	▲ なたね油 2cc	★ にんじん 8	
こいくち醤油 0.5cc	★ キャベツ 30	米酢 2.5cc	★ たまねぎ 2	● 削り節 2.5	塩 0.2	★ チンゲンツアイ 10	
● 鶏がらスープ 45	★ にんじん 20	▲ なたね油 1cc	★ ねぎ 2	水 150	コーンスープ	● 削り節 2.5	
塩 0.8	▲ 白ごま 2	甘みそ 3	● 削り節 2.5	うすくち醤油 2cc	★ ホールコーン 10	水 150	
▲ チャツネ 2	うすくち醤油 2.3cc	▲ 砂糖 1	水 150	塩 0.2	★ クリームコーン 20	うすくち醤油 2cc	
水 15	▲ 砂糖 1.2	★ みかん 1個	うすくち醤油 2cc		★ たまねぎ 15	塩 0.2	
野菜スティック（マヨネーズ添え）	塩 0.1				● 削り節 2.5		
★ にんじん 20	味噌汁				水 150		
★ だいこん(根) 20	★ たまねぎ 15				うすくち醤油 2.5cc		
マヨネーズ（卵不使用） 5	みそ 8				塩 0.1		
	★ ねぎ 2				▲ 片栗粉 1		
	● 削り節 2.5						
	水 150						
3時のおやつ	●牛乳 140cc	▲気になる野菜125cc（0-2歳）	●牛乳 140cc	●牛乳 140cc	●牛乳 200cc	●牛乳 140cc	●牛乳 140cc
	焼きビーフン	▲気になる野菜200cc（3-5歳）	きなこパン	じゃがベーコン	▲ミニ黒糖ツイスト 1個	いちごショートケーキフルーツ添え	オレンジ蒸しケーキ
	▲ ビーフン 20	●ピピピブレイン 15	▲ 卵なしバターロール 1個	★ ホールコーン 15		▲いちごショートケーキ小 1切れ 0-2歳	▲ 砂糖 7.5
	● 豚もも肉 10	▲揚げ一番 2袋	▲ なたね油 4	● ベーコン(豚) 10		▲いちごショートケーキ大 1切れ 3-5歳	▲ オレンジジュース 14.3cc
	★ たまねぎ 20		● きなこ 4	▲ じゃがいも 40		★いちご（30）	▲ 小麦粉 20
	★ ビーマン 5		▲ 砂糖 4	塩 0.1			ベーキングパウダー 1.7
	★ にんじん 10		塩 0.1				▲ 無塩バター 5
	★ 干ししいたけ 1						▲ なたね油 1cc
	水 5						▲ マーメラードジャム 8.5
	こいくち醤油 3cc						▲ オレンジジュース 3cc
酒 1cc							
塩 0.1							
▲ なたね油 1.5cc							
延長菓子	もち麦せんべい	木葉せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	ベジタブルせんべい	こめ棒くん	星っこ
栄養価	エネルギー-635 蛋白質20.0 脂質20.3 炭水化物98.5 食塩2.0	エネルギー-550 蛋白質17.3 脂質14.1 炭水化物90.1 食塩3.0	エネルギー-657 蛋白質23.9 脂質21.1 炭水化物99.4 食塩2.5	エネルギー-502 蛋白質22.0 脂質18.3 炭水化物66.7 食塩1.8	エネルギー-630 蛋白質22.8 脂質20.1 炭水化物91.7 食塩2.0	エネルギー-646 蛋白質24.1 脂質25.2 炭水化物87.8 食塩2.2	エネルギー-575 蛋白質26.9 脂質17.4 炭水化物77.6 食塩1.4

[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