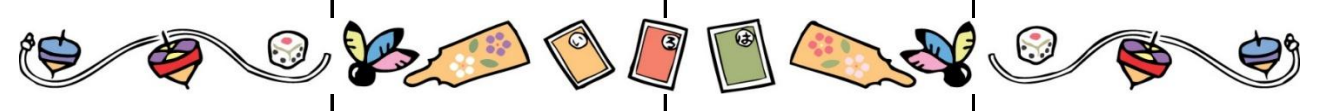


令和8年1月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園							
保育所	5 (月)	6. 20 (火)	7 (水) . 27 (火)	8. 22 (木)	9. 23 (金)	10. 24 (土)	13 (火) . 26 (月)
認定こども園	5 (月)	6. 20 (火)	7 (水) . 27 (火)	8(木) . 21 (水)	9. 23 (金)	10. 24 (土)	13 (火) . 26 (月)
午前のおやつ	●豆乳 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)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)
昼食	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 ★ グリンピース 5 ● 豆乳(調整) 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 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 鶏肉の乾物たっぷり煮 ● 鶏もも肉 25 ● 凍り豆腐 3 ★ ひじき 2 ★ 干ししいたけ 0.3 ★ 切り干し大根 2 ★ にんじん 15 ▲ ごま油 1 ▲ 砂糖 2.7 うすくち醤油 3cc ● 削り節 1 水 50 ブロッコリーの土佐あえ ★ ブロッコリー 30 ★ にんじん 10 ● たまねぎ 8 ● 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 ★ わかめ 1 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ みつば 2.5	大根めし ▲ 精白米 50 ★ だいこん(根) 8 ● 油あげ 2 ● きざみのり 0.1 ★ 昆布素干 1 ● 削り節 1 水 70 うすくち醤油 3cc 塩 0.1 みりん 1.7cc 白菜と肉団子のスープ ★ はくさい 25 ★ にんじん 10 ● 豚ひき肉 30 ★ たまねぎ 8 ▲ パン粉 1 ▲ 片栗粉 0.8 塩 0.1 ★ しょうが 1.2 ▲ はるさめ 3 うすくち醤油 1.4cc 塩 0.2 酒 0.5cc ● 削り節 2.5 水 150 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 ★ みかん 1個	▲ごはん 魚の煮付け ● かれい 1切 (0-2歳) ● さわら 1切 (3-5歳) 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 うの花いため ● おから 15 ★ にんじん 10 ★ ねぎ 2 ▲ しらたき 5 ● 竹輪 4 ★ 干ししいたけ 0.4 ▲ 砂糖 1 こいくち醤油 1.3 水 15 ● 削り節 0.8 ▲ なたね油 0.4 味噌汁 ★ こまつな 10 ★ にんじん 10 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲ごはん 鶏むね肉の南部焼き ● 鶏むね皮なし(若鶏) 60 ▲ 白ごま 1 こいくち醤油 3 酒 1.2 ▲ 砂糖 1.2 ▲ 片栗粉 0.5 ★ だいこん(根) 30 ★ 金時にんじん 10 ▲ 砂糖 1.5 米酢 4cc 塩 0.1 豚汁 ● 豚もも肉 10 ★ だいこん(根) 10 ★ たまねぎ 10 ★ にんじん 10 ▲ こんにゃく 10 ★ ねぎ 3 みそ 8 ● 削り節 2.5 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 ★ りんご 1/4個	▲ごはん 鶏肉とじゃがいものカレーマヨ ● 鶏もも肉 50 ▲ じゃがいも 30 ★ たまねぎ 15 ▲ 片栗粉 1.5 塩 0.1 ▲ なたね油 1 ★ バセリ 0.2 カレー粉 0.6 ▲ マヨネーズ (卵不使用) 4 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 すまし汁 ▲ ふ 2 ★ ねぎ 2 ● 削り節 2.5 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 水 150
	●豆乳 140cc ▲国産ももゼリー 1個 ▲もち麦せんべい 1袋	●牛乳 140cc ▲焼き芋 90	●牛乳 140cc ブレンクッキー ▲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	●牛乳 140cc 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 10cc ▲なたね油 1.5 ▲中華そば 45	●牛乳 140cc キャロット蒸しケーキ ▲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 200cc ▲クリームエスカルゴ 1個	●牛乳 140cc ▲揚げ一番 2袋 ★13日みかん 1個 ▲26日国産ももゼリー 1個
延長菓子	りんごスティック	木葉せんべい	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	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-609 蛋白質19.3 脂質15.9 炭水化物106.8 食塩1.8	エネルギー-504 蛋白質22.5 脂質10.1 炭水化物87.3 食塩2.2	エネルギー-681 蛋白質20.5 脂質25.9 炭水化物95.5 食塩1.4	エネルギー-628 蛋白質32.4 脂質21.0 炭水化物79.2 食塩2.8	エネルギー-586 蛋白質30.6 脂質15.5 炭水化物83.3 食塩1.7	エネルギー-661 蛋白質21.6 脂質21.5 炭水化物98.3 食塩1.3	エネルギー-559 蛋白質22.7 脂質15.9 炭水化物86.6 食塩1.3

27日の白菜は
茨木市産を使用予定です。



保育所	14. 28 (水)	15. 29 (木)	16 (金)	17. 31 (土)	19 (月)	21 (水)	30 (金)
認定こども園	14. 28 (水)	15. 29 (木)	16 (金)	17. 31 (土)	19 (月)	22 (木)	30 (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	▲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(乾) (60)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 和風かきあげ ● むきえび 15 ▲ さつまいも 20 ★ にんじん 10 ★ たまねぎ 15 ● 竹輪 10 ▲ 小麦粉 16 水 12 塩 0.3 ▲ なたね油 4cc コールスローサラダ ★ キャベツ 30 ★ きゅうり 20 ★ ホールコーン 10 米酢 2cc ▲ なたね油 2cc 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 	▲卵なしバターロール 2個 ビーフシチュー ● 牛もも肉 20 ★ たまねぎ 40 トマトビュレー 10 ケチャップ 4 ▲ じゃがいも 50 ★ にんじん 25 ★ しめじ 10 ▲ なたね油 1cc 塩 0.3 ▲ バター 3 ▲ 小麦粉 3 こいくち醤油 1cc ウスターソース 1.5cc 赤ワイン 5cc ● 鶏がらスープ 30 ソナサラダ ● 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	ゆかりごはん ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4 松風焼き ● 豆腐(木綿) 15 ● 鶏ひき肉 35 ★ ねぎ 3 みそ 1.8 みりん 3.5cc 酒 3cc うすくち醤油 0.3cc ▲ 片栗粉 2 ▲ 白ごま 2 田作り ▲ 砂糖 2 酒 1cc こいくち醤油 0.6cc 水 2.5 ● かえりちりめん 5 大根の味噌汁 ★ だいこん(根) 20 ★ たまねぎ 15 ★ にんじん 5 ★ ねぎ 2 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	ツナと青ねぎのしょうゆパスタ ▲ スパゲッティ(乾) 60 ★ 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 ★ みかん 1個 	手作りボークカレー ▲ 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 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 ひとロトンカツ ● 豚ひれ肉 50 塩 0.2 ▲ 小麦粉 6 水 4 ▲ パン粉 10 ▲ なたね油 10cc こしょう(白) 0.05 ケチャップ 5 トンカツソース 3cc 水 2 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 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	▲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 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 30日の精白米は 茨木市産を使用 予定です。
	▲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 中華ちまき ▲もち米 40 ●焼き豚 10 ★にんじん 8 ★干ししいたけ 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 さつまいもぜんざい ▲さつまいも 30 水 10 ●あずき(乾) 20 ▲砂糖 18 塩 0.2 水 100 ▲ばりんこ 1袋	●牛乳 200cc ▲ショコラロール 1.2個	●牛乳 140cc ▲ぼたぼた焼き 1袋 ★りんご 1/4個	●牛乳 140cc ミルクレープフルーツ添 ▲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 ★いちご (30)	●牛乳 140cc スイーツポテト ▲さつまいも 90 ▲砂糖 8 ●牛乳 20 ●無塩バター 5 バニラエッセンス 0.1cc
延長菓子	おにぎりせんべい銀シャリ	ミニのりすけ	こめ棒くん	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	木葉せんべい
栄養価	エネルギー-547 蛋白質16.5 脂質12.7 炭水化物92.9 食塩2.4	エネルギー-634 蛋白質23.6 脂質21.2 炭水化物91.9 食塩2.3	エネルギー-632 蛋白質27.1 脂質14.8 炭水化物102.0 食塩1.9	エネルギー-577 蛋白質18.8 脂質17.5 炭水化物83.6 食塩1.7	エネルギー-623 蛋白質18.8 脂質20.4 炭水化物94.8 食塩1.7	エネルギー-735 蛋白質27.1 脂質30.2 炭水化物93.7 食塩2.1	エネルギー-651 蛋白質24.0 脂質20.3 炭水化物100.7 食塩2.4

[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