

令和8年2月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	2. 16（月）	3（火）	4. 25（水）	5. 19（木）	6. 20（金）	7. 21（土）	9（月）. 24(火)
認定こども園	2. 16（月）	3（火）	4. 25（水）	5（木）. 18（水）	6. 20（金）	7. 21（土）	9（月）. 24(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	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（50）	▲精白米（65）	▲精白米（60）
昼食	▲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 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 塩 0.2 味噌汁 ★こまつな 10 ★かぶ・根 10 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	▲ごはん 魚のかば焼き風 ●メルルーサ（0-2歳） 1切 ●いわし（3-5歳） 1尾 ★しょうが 1 ▲小麦粉 3 ▲片栗粉 3 ▲なたね油 5cc こいくち醤油 4cc ▲砂糖 3 みりん 3cc 水 10 ひじきと豆の彩りサラダ ★ひじき 3 ●大豆 8.4 ★にんじん 5 ★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 ★きゅうり 5 すまし汁 ★たまねぎ 10 ★ほうれんそう 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 里芋のそぼろ煮 ▲里芋 50 ●鶏ひき肉 30 ★たまねぎ 30 ★にんじん 20 ★グリーンピース 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 1.8 ▲なたね油 1cc れんこんのサラダ ★れんこん 15 ★キャベツ 20 ★にんじん 15 ★マヨネーズ（卵不使用） 7 甘みそ 1.2 ▲白ごま 2 米酢 2cc ▲砂糖 1.5 塩 0.2 もずくスープ ★もずく 8 ★みつば 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	▲ごはん 豆腐とえびのうま煮 ●豆腐(木綿) 35 ●むきえび 15 うすくち醤油 0.5 酒 1.5 ★チンゲンツアイ 15 ★しめじ 15 ★たまねぎ 20 ★にんじん 10 ▲片栗粉 2 ▲なたね油 1 うすくち醤油 2.2cc みりん 1.5cc 水 8 ●鶏がらスープ 8 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 ▲ふ 2 ★たまねぎ 20 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	▲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 ブロッコリーの土佐あえ ★ブロッコリー 30 ★にんじん 10 ●削り節 1 塩 50 水 50 ●削り節 1 うすくち醤油 1.2 ▲砂糖 1.2 水 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	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 ★グリーンピース 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 ★りんご 1/4個	手作りビーフカレー ▲精白米 60 ●牛もも肉 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 1.5cc トンカツソース 1.5cc こいくち醤油 0.5cc ●豚骨スープ 45 塩 0.8 ▲チャツネ 2 水 15 野菜スティック（マヨネーズ添え） ★にんじん 20 ★だいこん(根) 20 ▲マヨネーズ（卵不使用） 5
	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲シレビースケット 1袋	●豆乳 140cc ホットドッグ ★ウインナー・ソーセージ 15 ★キャベツ 23 ★にんじん 5 ケチャップ 5 塩 0.1 ▲なたね油 0.5 ▲ロールパン（ドック） 1個	▲気になる野菜125cc（0-2歳） ▲気になる野菜200cc（3-5歳） ●ピピピブレン 15 ▲星たべよ 1袋	●牛乳 140cc スコーン（ジャム添え） ▲小麦粉 20 ▲無塩バター 3 ▲砂糖 5.5 ベーキングパウダー 1 ●牛乳 8 ▲ブルーベリージャム 8	●牛乳 140cc さつま芋のレモン煮 ▲さつま芋 60 ▲砂糖 3 塩 0.1 水 30 ★レモン果汁 0.8	●牛乳 200cc ▲カスタードロール 1.2個	●牛乳 140cc ★みかん 1個 ▲ぼんち揚 17
延長菓子	こめ棒くん	りんごスティック	木葉せんべい	ミニのりすけ	おにぎりせんべい銀シャリ	こめ棒くん	ベジタブルせんべい
栄養価	エネルギー-566 蛋白質22.6 脂質23.5 炭水化物68.8 食塩2.0	エネルギー-637 蛋白質24.1 脂質22.5 炭水化物91.7 食塩2.8	エネルギー-568 蛋白質18.0 脂質17.3 炭水化物87.7 食塩2.4	エネルギー-526 蛋白質20.6 脂質12.7 炭水化物84.8 食塩1.9	エネルギー-518 蛋白質23.5 脂質14.8 炭水化物76.1 食塩1.3	エネルギー-587 蛋白質19.3 脂質17.5 炭水化物92.5 食塩1.2	エネルギー-663 蛋白質17.5 脂質23.9 炭水化物100.1 食塩1.9



保育所	10（火）	12. 26（木）	13. 27（金）	14. 28（土）	17（火）	18（水）
認定こども園	10（火）	12. 26（木）	13. 27（金）	14. 28（土）	17（火）	19（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
主食	▲精白米（50）	▲食パン 1.5枚	▲精白米（50）	▲うどん（150）	▲精白米（50）	▲精白米（50）
昼食	▲ごはん 豚肉と野菜のせん切りいため ●豚もも肉 30 ★たまねぎ 35 ★キャベツ 25 ★ピーマン 10 ★にんじん 20 うすくち醤油 1.3cc こいくち醤油 2cc みりん 1cc ▲なたね油 1cc 酒 1cc 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 ▲さつまいも 20 ★ねぎ 2 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	▲食パン 1.5枚 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 ★パセリ 1 ●牛乳 50cc ▲バター 5 ▲小麦粉 5 ▲パン粉 1 ●鶏がらスープ 10 塩 0.5 水 15 ▲なたね油 1cc ●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 25 ★パセリ 0.5 ●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 ●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 味噌汁 ★こまつな 10 ●豆腐(木綿) 30 ●油あげ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	みそ煮込み風うどん ▲うどん 150 ●鶏もも肉 15 ★だいこん(根) 20 ★にんじん 10 ★たまねぎ 10 ★干ししいたけ 1 ★ねぎ 5 みそ 10 ●削り節 3 水 140 ★みかん 1個	大豆ごはん ▲精白米 50 ●大豆 10 ●油あげ 3 ★にんじん 10 うすくち醤油 2cc みりん 1cc 水 75 ★昆布素干 1 ●きざみのり 0.3 かず汁 ●豚もも肉 30 ★にんじん 10 ★だいこん(根) 20 ▲こんにやく 10 ●竹輪 8 甘みそ 7 酒かす(清酒) 6 ●削り節 2.5 水 160 うすくち醤油 1cc はくさいのおひたし ★はくさい 35 ★ほうれんそう 25 うすくち醤油 2cc ▲砂糖 1.5 塩 0.1 ●しらす干し 2	▲ごはん チキンカツ ●鶏ささ身(若鶏) 50 塩 0.3 ▲小麦粉 6 水 5 ▲パン粉 13 ▲なたね油 4cc ケチャップ 4 トンカツソース 1.2 水 1.5 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 コンスープ ★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
	●牛乳 140cc おからクッキー ▲小麦粉 14 ▲おから 9 ▲無塩バター 10 ▲ショートニング 3 ▲砂糖 9 ココア(ビュア) 3 ベーキングパウダー 0.9	●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 チヂミ ▲じゃがいも 20 ★たまねぎ 15 ★にんじん 5 ★ねぎ 4 ▲小麦粉 8 ▲片栗粉 4 塩 0.1 うすくち醤油 0.8 ●削り節 1 水 10 ▲ごま油 1	●牛乳 200cc ▲ミニストロベリーツイスト 1個	●牛乳 140cc 抹茶まんじゅう ▲強力粉 17 ドライイースト 0.35 ▲砂糖 0.6 塩 0.06 ●あずき・こしあん 25 抹茶 0.14 水 12	●牛乳 140cc サワーチェリーケーキルーツ添え ▲サワーチェリーケーキ小1切れ 0-2歳 ▲サワーチェリーケーキ大1切れ 3-5歳 ★いちご 30
延長菓子	りんごスティック	もち麦せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	もち麦せんべい	木葉せんべい
栄養価	エネルギー-658 蛋白質20.8 脂質24.5 炭水化物91.7 食塩1.8	エネルギー-654 蛋白質27.9 脂質19.5 炭水化物97.2 食塩3.1	エネルギー-513 蛋白質29.3 脂質11.4 炭水化物75.5 食塩2.4	エネルギー-607 蛋白質22.4 脂質15.0 炭水化物98.5 食塩2.5	エネルギー-538 蛋白質27.4 脂質13.5 炭水化物78.6 食塩2.0	エネルギー-646 蛋白質27.1 脂質20.6 炭水化物92.4 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