

令和8年3月分の献立表

茨木市立保育所							
保育所	2.16 (月)	3 (火)	4.25 (水)	5.19 (木)	6 (金) .30 (月)	7.21 (土)	9.23 (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)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 肉じゃが ●豚もも肉 20 ▲じゃがいも 50 ★たまねぎ 40 ★にんじん 20 ★グリーンピース 5 ▲しらたき 15 ●削り節 1 ▲なたね油 1cc 水 45 ▲砂糖 1.8 こいくち醤油 4cc みりん 1cc マカロニサラダ ▲マカロニ 7 ★キャベツ 20 ★きゅうり 15 ★にんじん 10 うすくち醤油 1.5cc 米酢 2cc ▲なたね油 2cc ずまし汁 ★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	ばら寿司 ▲精白米 50 米酢 3cc ▲砂糖 3 塩 0.3 ★干ししいたけ 1 ★にんじん 5 ★ホールコーン 5 ★きざみのり(干しのり) 0.3 ▲砂糖 5 うすくち醤油 4cc 塩 0.1 ●削り節 1 水 30 ★昆布素干 1 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 1cc 味噌汁 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 15 ★わかめ 0.8 菜の花ごまあえ ★菜の花 20 ★キャベツ 20 ★にんじん 10 ▲白ごま 2 ●削り節 0.5 うすくち醤油 2.5cc ▲砂糖 1 みりん 1cc 味噌汁 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 15 ★わかめ 0.8	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 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 塩 0.2 もずくスープ ★もずく 8 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 10 ★えのきたけ 15	▲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 ★ピーマン 20 ★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 キャベツのおひたし ★キャベツ 20 ★にんじん 15 ★こまつな 20 うすくち醤油 1cc ▲砂糖 0.8 塩 0.05 味噌汁 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 10 ★えのきたけ 15	▲ごはん 新じゃがのそぼろ煮 ●鶏ひき肉 20 ▲じゃがいも 60 ★たまねぎ 40 ★にんじん 25 ★いんげん豆 5 ▲なたね油 1cc こいくち醤油 4cc ▲砂糖 3 水 45 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 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	マーボー丼 ▲精白米 65 ●豆腐(木綿) 60 ●鶏ひき肉 30 ★にんじん 15 ★たまねぎ 20 ★ピーマン 10 ★干ししいたけ 1 ▲ごま油 1 ▲片栗粉 3 ▲砂糖 2 塩 0.3 ●削り節 0.5 うすくち醤油 2cc こいくち醤油 2cc 水 30 ▲なたね油 1cc ★りんご 1/4個 ずまし汁 ▲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	▲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 ★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
3時のおやつ	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲星っこ 1袋 (0-2歳) ▲揚一番 2袋 (3-5歳)	●牛乳 140cc ▲ひなまつりゼリー 1個 ▲ばりんこ 1袋	●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 じゃがベーコン ★ホールコーン 15 ★ベーコン(豚) 10 ▲じゃがいも 40 塩 0.1	●牛乳 140cc レーズンクッキー ▲小麦粉 25 ★ぶどう(干し) 5 ▲バター 8 ▲砂糖 6 ▲ショートニング 5 パニラエッセンス 0.05cc	●牛乳 200cc ▲ミニメロンパン 1個	●牛乳 140cc ★清見オレンジ 1/4個 ▲木葉せんべい 2袋
延長菓子	こめ棒くん I味料-561 栄養価 蛋白質19.3 脂質15.8 炭水化物91.6 食塩1.6	りんごスティック I味料-561 栄養価 蛋白質28.4 脂質13.6 炭水化物84.9 食塩3.2	ミニのりすけ I味料-559 栄養価 蛋白質18.0 脂質23.8 炭水化物71.3 食塩1.5	もち麦せんべい I味料-514 栄養価 蛋白質22.4 脂質17.6 炭水化物70.4 食塩2.4	おにぎりせんべい銀シャリ I味料-651 栄養価 蛋白質19.6 脂質22.5 炭水化物99.7 食塩1.8	ベジタブルせんべい I味料-656 栄養価 蛋白質24.0 脂質20.1 炭水化物99.9 食塩1.3	こめ棒くん I味料-520 栄養価 蛋白質22.6 脂質19.1 炭水化物65.8 食塩1.3

10日のれんごんは茨木市産を使用予定です。

10日のごまの一部は茨木市産を使用予定です。

13日の精白米は茨木市産を使用予定です。

保育所	10.24 (火)	11 (水)	12.26 (木)	13.27 (金)	14.28 (土)	17.31 (火)	18 (水)	18 (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	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	ベジロール(にんじん) 2個	▲精白米 (50)	▲スパゲッティ (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	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 ▲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 0.8 ▲チャツネ 2 水 15 れんごんのサラダ ★れんごん 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	▲ごはん ハンバーグ ●牛ひき肉 20 ●豚ひき肉 20 ★たまねぎ 30 ▲パン粉 5 ●牛乳 5 塩 0.5 ▲ケチャップ 3 トンカツソース 1.5cc ▲なたね油 0.5 ▲じゃがいも 20 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 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	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 15 ★にんじん 40 ★しめじ 15 ★パセリ 0.5 ▲バター 4 水 30 ●牛乳 50 ▲小麦粉 7 ▲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	▲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 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 ●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 ★こまつな 10 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	イタリアンスパゲッティ ▲スパゲッティ 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 ★いちご 30	▲ごはん きんぴられんごん ●牛もも肉 30 ★れんごん 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 ほうれん草のお浸し ★ほうれん草 30 ★にんじん 10 こいくち醤油 1.5cc ▲砂糖 0.5 味噌汁 ▲じゃがいも 20 ★わかめ 0.8 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 春雨のスープ ▲はるさめ 2 ★わかめ 0.8 ★にんじん 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	ケチャップライス ●ベーコン(豚) 5 ★たまねぎ 30 ★にんじん 5 ★ピーマン 5 ★鶏がらスープ 50 ケチャップ 9 塩 0.1 ▲なたね油 1.5 ▲精白米 50 鶏肉のから揚げ ●鶏もも肉 60 ★しょうが 0.7 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 ブロッコリーとコーンのサラダ ★ブロッコリー 30 ★ホールコーン 10 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 塩 0.2 春雨のスープ ▲はるさめ 2 ★わかめ 0.8 ★にんじん 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	えびピラフ ▲精白米 50 ●むきえび 20 ★たまねぎ 20 ★ピーマン 5 ★にんじん 5 ▲バター 1 ●鶏がらスープ 90 塩 0.3 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 ブロッコリーとコーンのサラダ ★ブロッコリー 30 ★ホールコーン 10 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 塩 0.2 ▲精白米 50 ●ホップクリーム 5
3時のおやつ	●豆乳 140cc 焼きビーフン ▲ビーフン 20 ●豚もも肉 10 ★たまねぎ 20 ★ピーマン 5 ★にんじん 10 ★干ししいたけ 1 水 5 こいくち醤油 3cc 酒 1cc 塩 0.1 ▲なたね油 1.5cc	●牛乳 140cc いちごショートケーキフルーツ添え ▲いちごショートケーキ小1切れ 0-2歳 ▲いちごショートケーキ大1切れ 3-5歳 ★いちご 30	▲気になる野菜125cc (0-2歳) ▲気になる野菜200cc (3-5歳) ●型抜きチーズ 1個 ▲マリービスケット 1袋	●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 ▲クリームエスカルゴ 1個	●牛乳 140cc ★清見オレンジ 1/4個 ▲ムーンライト 1袋	●牛乳 140cc ココア蒸しケーキ ▲小麦粉 25 ベーキングパウダー 0.8 ココア(ビュア) 1.5 ●牛乳 25 ▲砂糖 8 塩 0.1 ●ホイップクリーム 5	●牛乳 140cc ココア蒸しケーキ ▲小麦粉 25 ベーキングパウダー 0.8 ココア(ビュア) 1.5 ●牛乳 25 ▲砂糖 8 塩 0.1 ●ホイップクリーム 5
延長菓子	りんごスティック I味料-664 栄養価 蛋白質22.0 脂質21.2 炭水化物107.0 食塩2.3	もち麦せんべい I味料-609 栄養価 蛋白質21.0 脂質21.1 炭水化物89.2 食塩1.9	ベジタブルせんべい I味料-551 栄養価 蛋白質20.2 脂質19.9 炭水化物79.9 食塩2.2	おにぎりせんべい銀シャリ I味料-599 栄養価 蛋白質27.5 脂質11.9 炭水化物99.1 食塩2.2	もち麦せんべい I味料-680 栄養価 蛋白質21.7 脂質26.4 炭水化物90.1 食塩1.8	ミニのりすけ I味料-515 栄養価 蛋白質21.8 脂質16.8 炭水化物72.5 食塩2.1	こめ棒くん I味料-678 栄養価 蛋白質28.3 脂質23.6 炭水化物92.2 食塩2.1	こめ棒くん I味料-643 栄養価 蛋白質27.6 脂質19.3 炭水化物92.5 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