

令和8年3月分の献立表

茨木市立認定こども園

認定こども園	2.16 (月)	3 (火)	4.25 (水)	5 (木)	6 (金) .18 (水)	7.21 (土)	9 (月) .27 (金)
主食	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (60)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)
昼食	<b>▲ごはん</b> 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 <b>マカロニサラダ</b> ▲ 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 <b>すまし汁</b> ★ 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	<b>ばら寿司</b> ▲ 精白米 50 米酢 3cc ▲ 砂糖 3 ★ 干ししいたけ 0.3 ★ にんじん 1 ★ 干ししいたけ 1 ★ にんじん 5 ● 凍り豆腐 3 ★ いんげん豆 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 ★ 昆布煮干 1 <b>鶏肉の照り焼き</b> ● 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 こいくち醤油 2 <b>菜の花ごまあえ</b> ★ 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 <b>味噌汁</b> みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ たまねぎ 15 ★ わかめ 0.8	<b>ゆかりごはん</b> ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4 <b>高野豆腐の含め煮</b> ● 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 ▲ じゃがいも 3cc うすくち醤油 2cc ▲ 砂糖 2 みりん 2cc <b>みそドレッシングサラダ</b> ★ 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 <b>もずくスープ</b> ★ もずく 8 ★ ねぎ 2 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	<b>▲ごはん</b> 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 <b>春雨の三色和</b> ▲ 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 <b>コーンスープ</b> ★ 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	<b>手作りチキンカレー</b> ▲ 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 0.8 ▲ チャツネ 2 水 15 <b>ひじきと白菜のサラダ</b> ★ 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	<b>マーボー丼</b> ▲ 精白米 65 ● 豆腐(木綿) 60 ● 鶏ひき肉 30 ★ にんじん 15 ★ たまねぎ 20 ★ ビーマン 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	<b>▲ごはん</b> 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 <b>ブロッコリーの土佐あえ</b> ★ 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 <b>味噌汁</b> ★ こまつな 10 ★ たまねぎ 15 ★ みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150
3時のおやつ	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲揚一番 2袋	●牛乳 140cc ▲ひなまつりゼリー 1個 ▲ぱりんこ 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 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	●豆乳 140cc 焼きビーフン ▲ビーフン 20 ●豚もも肉 10 ★たまねぎ 20 ★ビーマン 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 200cc ▲ミニメロンパン 1個	●牛乳 140cc 大学芋 ▲さつまいも 90 ▲なたね油 5 ▲砂糖 10 水 10
延長菓子	こめ棒くん	りんごスティック	ミニのりすけ	もち麦せんべい	おにぎりせんべい銀シャリ	ベジタブルせんべい	こめ棒くん
栄養価	111kcal-561 蛋白質19.3 脂質15.8 炭水化物91.6 食塩1.6	111kcal-561 蛋白質28.4 脂質13.6 炭水化物84.9 食塩3.2	111kcal-559 蛋白質18.0 脂質23.8 炭水化物71.3 食塩1.5	111kcal-609 蛋白質21.0 脂質21.1 炭水化物89.2 食塩1.9	111kcal-607 蛋白質21.6 脂質16.4 炭水化物104.1 食塩2.2	111kcal-656 蛋白質24.0 脂質20.1 炭水化物99.9 食塩1.3	111kcal-599 蛋白質27.5 脂質11.9 炭水化物99.1 食塩2.2



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。

認定こども園	10.24 (火)	11 (水) .23 (月)	12.26 (木)	13 (金)	14.28 (土)	17.31 (火)	19 (木) .30 (月)
主食	▲精白米 (50)	▲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)
昼食	<b>▲ごはん</b> 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 ● 削り節 1 ▲ なたね油 1cc こいくち醤油 4cc ▲ 砂糖 3 水 45 <b>れんごんのサラダ</b> ★ 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 <b>オニオンスープ</b> ★ 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	<b>▲ごはん</b> 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 <b>コールスローサラダ</b> ★ 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 <b>すまし汁</b> ▲ 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	<b>ベジロール(にんじん) 2個</b> 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 ★ バセリ 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 <b>ツナサラダ</b> ● 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	<b>▲精白米 (50)</b> ケチャップライス ● ベーコン(豚) 5 ★ たまねぎ 30 ★ にんじん 5 ★ ビーマン 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 <b>鶏肉のから揚げ</b> ● 鶏もも肉 60 ★ しょうが 0.7 酒 2 こいくち醤油 3 ▲ 片栗粉 6 ▲ なたね油 5 <b>ブロッコリーとコーンのサラダ</b> ★ 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 <b>春雨のスープ</b> ▲ 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	<b>▲スパゲッティ (60)</b> イタリアンスパゲティ ▲ スパゲッティ 60 ● ベーコン(豚) 20 ★ たまねぎ 40 ★ ビーマン 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	<b>▲精白米 (50)</b> 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 ▲ こんにやく 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 <b>ほうれん草のお浸し</b> ★ ほうれん草 30 ★ にんじん 10 こいくち醤油 1.5cc ▲ 砂糖 0.5 ▲ なたね油 1.5cc <b>キャベツのおひたし</b> ★ 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 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 <b>味噌汁</b> みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ たまねぎ 10 ★ えのきたけ 15	<b>▲精白米 (50)</b> 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 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 <b>キャベツのおひたし</b> ★ 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 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 <b>味噌汁</b> みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ たまねぎ 10 ★ えのきたけ 15
3時のおやつ	●牛乳 140cc レーズクッキー ▲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 バニラエッセンス 0.05cc	●牛乳 140cc ★清見オレンジ 1/4個 ▲木葉せんべい 2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 ▲マリービスケット 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 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 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
延長菓子	りんごスティック	もち麦せんべい	ベジタブルせんべい	おにぎりせんべい銀シャリ	もち麦せんべい	ミニのりすけ	こめ棒くん
栄養価	111kcal-708 蛋白質20.0 脂質27.3 炭水化物102.6 食塩1.9	111kcal-520 蛋白質22.6 脂質19.1 炭水化物65.8 食塩1.3	111kcal-551 蛋白質20.2 脂質19.9 炭水化物79.9 食塩2.2	111kcal-678 蛋白質28.3 脂質23.6 炭水化物92.2 食塩2.1	111kcal-680 蛋白質21.7 脂質26.4 炭水化物90.1 食塩1.8	111kcal-515 蛋白質21.8 脂質16.8 炭水化物72.5 食塩2.1	111kcal-514 蛋白質22.4 脂質17.6 炭水化物70.4 食塩2.4

【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】

●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