

令和8年4月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	1. 22 (水)	2. 16 (木)	3. 17 (金)	4. 18 (土)	6. 20 (月)	7. 21 (火)	8 (水) .30 (木)
認定こども園	1. 22 (水)	2 (木) .15(水)	3. 17 (金)	4. 18 (土)	6. 20 (月)	7. 21 (火)	8 (水) .30 (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 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん ポークチャップ ● 豚もも肉 50 ★ たまねぎ 20 ★ にんじん 10 ★ ピーマン 10 ★ しめじ 5 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5cc ▲なたね油 1cc 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 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 0.1	▲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 こいくち醤油 2 花野菜サラダ ★ ブロッコリー 25 ★ カリフラワー 15 ★ にんじん 10 うすくち醤油 2cc 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 豆腐の味噌汁 ● 油あげ 3 ● 豆腐(木綿) 30 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ ねぎ 2	▲ごはん 白身魚の磯辺揚げ ● メルルーサ 1切 ▲小麦粉 7 ★ あおのり 0.2 塩 0.2 水 13 ▲なたね油 7 ポテトサラダ ▲じゃがいも 50 ★ にんじん 10 ★ きゅうり 20 ★ たまねぎ 5 ▲マヨネーズ(卵不使用) 7 米酢 0.7cc もずくスープ ★ もずく 8 ● ねぎ 2 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	ピビンバ ▲精白米 65 ● 豚もも肉 30 ★ にんじん 20 ★ チンゲンツァイ 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 ★ 清見オレンジ 1/4個	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ ゆかり 0.4 八宝菜 ● 豚もも肉 25 ★ はくさい 50 ★ たまねぎ 30 ★ にんじん 10 ★ チンゲンツァイ 20 ★ 干しいたけ 1 ★ たけのこ(ゆで) 10 ▲片栗粉 2 ▲なたね油 1cc 水 10 塩 0.2 ▲砂糖 1 酒 1cc うすくち醤油 1.2cc こいくち醤油 1.2cc みりん 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 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ たまねぎ 15 ★ わかめ 0.8	▲ごはん 鶏肉の紅茶煮 ● 鶏もも肉 60 紅茶(ティバッグ) 0.1個 こいくち醤油 2cc みりん 2cc 米酢 1.8cc 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) 6 甘みそ 1 ▲白ごま 2 米酢 1.5cc ▲砂糖 1.2 塩 0.1 すまし汁 ★ えのきたけ 10 ★ ねぎ 2 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.1	▲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 アスパラガスのごまあえ ★ アスパラガス(グリーン) 35 ★ にんじん 20 ▲白ごま 2 うすくち醤油 1.2cc ▲砂糖 1.2 塩 0.05 オニオンスープ ★ たまねぎ 20 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2
3時のおやつ	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲星たべよ 1袋	●牛乳 140cc ブレーンクッキー ▲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	お茶 フルーツヨーグルト ● ヨーグルト 80 ▲砂糖 7 ★ みかん缶 15 ★ もも缶 15 ▲星っこ 1袋	●牛乳 200cc ▲ショコラロール 1.2個	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲おにぎりせんべい(醤油) 16	●牛乳 140cc イタリアンスパゲッティ ▲スパゲッティ(乾) 30 ●ベーコン(豚) 15 ★ ピーマン 5 ★ にんじん 5 ★ たまねぎ 15 ケチャップ 10 ウスターソース 1.5cc ▲なたね油 1.5cc	▲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 ▲ばりりんこ(0-2歳) 1袋 ▲ばかうけ青のり(3-5歳) 1袋
延長菓子	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	ミニのりすけ	もち麦せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	ミニのりすけ
栄養価	エネルギー-507 蛋白質21.2 脂質18.7 炭水化物67.0 食塩1.2	エネルギー-650 蛋白質29.4 脂質24.6 炭水化物82.6 食塩1.8	エネルギー-508 蛋白質18.7 脂質16.4 炭水化物75.0 食塩1.2	エネルギー-589 蛋白質20.4 脂質18.5 炭水化物87.4 食塩1.4	エネルギー-545 蛋白質18.6 脂質16.5 炭水化物84.6 食塩2.5	エネルギー-631 蛋白質29.3 脂質22.1 炭水化物81.5 食塩2.0	エネルギー-546 蛋白質20.9 脂質16.7 炭水化物78.3 食塩1.8



保育所	9. 23 (木)	10. 24 (金)	11. 25 (土)	13. 27 (月)	14. 28 (火)	15 (水)	
認定こども園	9. 23 (木)	10. 24 (金)	11. 25 (土)	13. 27 (月)	14. 28 (火)	16 (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)	▲精白米 (60)	▲うどん (150)	▲精白米 (50)	▲卵なしバターロール 2個	▲精白米 (50)	
昼食	▲ごはん 白身魚の煮付け ● かわい 1切 こいくち醤油 3cc ▲砂糖 3.3 みりん 3.3 水 25 ★ しょうが 1 酒 1 ▲片栗粉 0.8 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 春野菜の味噌汁 ★ たまねぎ 15 ★ にんじん 10 ★ キャベツ 15 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	手作りポークカレー ▲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 ▲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 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	焼きうどん ▲うどん 150 ● 豚ばら肉 20 ★ キャベツ 30 ★ たまねぎ 20 ★ にんじん 10 ★ ピーマン 5 うすくち醤油 8 ● 糸切りかつお 2 ▲なたね油 2 ★りんご 1/4個	▲ごはん 豚肉と春雨の炒め物 ● 豚もも肉 50 ★ たまねぎ 30 ▲ はるさめ 7 ★ ピーマン 5 ★ にんじん 5 うすくち醤油 2cc みりん 2cc ▲なたね油 1cc 華風トマト ★ トマト 0.33個 米酢 2cc ▲砂糖 0.8 うすくち醤油 1.8cc 塩 0.1 ▲ごま油 1cc 味噌汁 ★ こまつな 10 ★ たまねぎ 15 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150	▲卵なしバターロール 2個 クリームシチュー ● 鶏もも肉 20 ★ たまねぎ 30 ▲じゃがいも 50 ★ にんじん 25 ★ ホールコーン 15 ★ グリンピース 5 ●牛乳 60 ▲小麦粉 6 ▲バター 5 ● 鶏がらスープ 30 水 20 塩 0.4 ▲なたね油 1cc ツナサラダ ● まぐろ缶 15 ★ キャベツ 25 ★ きゅうり 20 ★ にんじん 5 うすくち醤油 1.2cc 米酢 1.2cc ▲なたね油 1.2cc	たけのご御飯 ▲精白米 50 ★ たけのこ 18 ★ にんじん 5 ● 油あげ 2 ★ 昆布素干 1 水 56 うすくち醤油 2cc みりん 2cc 塩 0.1 ひじきハンバーグ ● 豚ひき肉 50 ★ ひじき 1 ● おから 8 ★ たまねぎ 20 ●牛乳 8 ▲片栗粉 3 酒 3cc 塩 0.3 ★ しょう(白) 0.01 ▲なたね油 2cc ケチャップ 4 トンカツソース 2cc 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 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	
3時のおやつ	●牛乳 140cc フライドポテト ▲じゃがいも 100 ▲なたね油 12 塩 0.5 ▲片栗粉 5	●牛乳 140cc あべかわふ ▲ふ 8 ▲無塩バター 1.2 ●きなこ 6 ▲砂糖 6 塩 0.1	●牛乳 200cc ▲ミストベリーリスト 1個	●豆乳 140cc ★いちご 30 ▲雪の宿 1袋	●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 ミルクレープフルーツ添え ▲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 木葉せんべい
延長菓子	木葉せんべい	ミニのりすけ	もち麦せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	木葉せんべい	
栄養価	エネルギー-558 蛋白質21.0 脂質19.3 炭水化物81.4 食塩2.3	エネルギー-617 蛋白質20.5 脂質21.6 炭水化物91.2 食塩1.3	エネルギー-642 蛋白質19.3 脂質22.2 炭水化物93.6 食塩2.5	エネルギー-532 蛋白質24.0 脂質16.5 炭水化物79.2 食塩2.0	エネルギー-674 蛋白質24.7 脂質21.9 炭水化物103.1 食塩2.2	エネルギー-683 蛋白質24.9 脂質30.5 炭水化物83.2 食塩2.3	



28日の玉ねぎは
茨木市産を使用予定
です。

[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