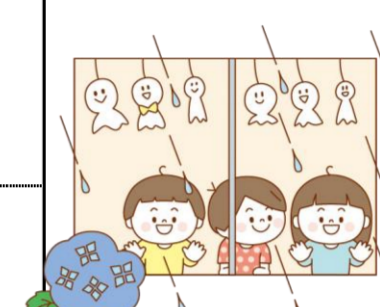


令和8年6月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	1. 15 (月)	2. 16 (火)	3 (水) 30 (火)	4. 18 (木)	5. 19 (金)	6. 20 (土)	8. 22 (月)
認定こども園	1. 15 (月)	2. 16 (火)	3 (水) 30 (火)	4 (木) 17 (水)	5. 19 (金)	6. 20 (土)	8. 22 (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 (60)	▲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 50 筑前煮 ●鶏もも肉 25 ★ にんにく 10 ★ ごぼう 15 ★ れんこん 10 ▲ じゃがいも 10 ★ たけのこ(ゆで) 10 ▲ こんにやく 20 ★ 干しいたけ 1 ★ グリンピース 3 こいくち醤油 3cc ▲ 砂糖 2 ▲ キャノーラ油 1.5 ● 削り節 1.5 水 40 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 ★ たまねぎ 15 みそ 8 ★ ねぎ 2 ● 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 ★ 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 ▲ キャノーラ油 2 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 野菜のスティック ★ きゅうり 20 ★ にんじん 20 塩 0.3	▲ごはん 50 変わりミンチボール(卵なし) ● 豆腐(木綿) 40 ● まぐろ缶 25 ★ にんにく 10 ★ たまねぎ 20 ▲ 片栗粉 7 塩 0.2 ▲ キャノーラ油 6 ごま酢和え ★ キャベツ 20 ★ ブロッコリー 15 ★ にんじん 10 ▲ 白ごま 2 うすくち醤油 1.5cc ▲ 砂糖 1.5 米酢 2.3cc 味噌汁 ★ こまつな 12 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150 ★ にんじん 10	▲ごはん 50 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 ▲ キャノーラ油 1.5 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 うすくち醤油 1.5cc 米酢 1.5cc ▲ なたね油 1.5cc すまし汁 ★ わかめ 0.8 ★ えのきたけ 10 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2.5 塩 0.1	▲ごはん 50 鮭のムニエル ▲ 小麦粉 5 ▲ 無塩バター 4 ▲ キャノーラ油 4 ● さけ 1切 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 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) 6 甘みそ 1 白ごま 2 米酢 1.5cc ▲ 砂糖 1.2 塩 0.1 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	マーボー丼 ▲ 精白米 65 ● 豆腐(木綿) 60 ● 鶏ひき肉 30 ★ にんにく 15 ★ たまねぎ 20 ★ ビーマン 10 ★ 干しいたけ 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 3cc 水 20 ▲ キャノーラ油 1 ★ すいか 100	▲ごはん 50 豚肉のカレー風味 ● 豚もも肉 50 ★ たまねぎ 30 カレー粉 0.2 塩 0.2 ▲ キャノーラ油 1 ▲ じゃがいも 30 うすくち醤油 1cc ケチャップ 2 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 ★ なす 20 ● 油あげ 3 みそ 8 ● 削り節 2.5 水 150
3時のおやつ	お茶 ヨーグルト(ジャム添え) ● ヨーグルト 100 ▲ 砂糖 8 いちごジャム 6 ▲ マリービスケット 1袋	●調整豆乳 140 黒糖入り蒸しパン(卵なし) ▲ 小麦粉 30 ベーキングパウダー 0.9 ● 牛乳 23 ▲ 黒砂糖 10 塩 0.1	●牛乳 140cc ★すいか 100 ▲雪の宿 1袋	●牛乳 140cc カリカリじゃこトースト ▲ 食パン 1枚 ● しらす干し 5 ▲ マヨネーズ(卵不使用) 6	●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(ピュア) 3 ベーキングパウダー 0.9	●牛乳200ml 1本 ▲りんりんりんご 1袋	●牛乳 140cc ▲国産梨ランスゼリー 1個 ▲星っこ 1袋
延長菓子	ベジタブルせんべい	星っこ	木葉せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	こめ棒くん	ベジタブルせんべい
栄養価	エネルギー469 蛋白質19.4 脂質8.8 炭水化物82.1 食塩2.3	エネルギー644 蛋白質20.6 脂質15.6 炭水化物114.9 食塩1.4	エネルギー559 蛋白質21.4 脂質18.2 炭水化物81.5 食塩1.9	エネルギー610 蛋白質25.0 脂質20.7 炭水化物84.9 食塩2.8	エネルギー718 蛋白質26.2 脂質33.5 炭水化物81.8 食塩1.7	エネルギー773 蛋白質27.5 脂質21.7 炭水化物122.9 食塩1.4	エネルギー495 蛋白質25.2 脂質17.0 炭水化物67.7 食塩1.9



保育所	9. 23 (火)	10. 24 (水)	11. 25 (木)	12. 26 (金)	13. 27 (土)	17 (水)	29 (月)
認定こども園	9. 23 (火)	10. 24 (水)	11. 25 (木)	12. 26 (金)	13. 27 (土)	18 (木)	29 (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)	▲ベジロール 2個	▲精白米 (50)	スパゲッティ(乾) (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 50 さわらの西京焼き(2-5歳) ● さわら 1切 塩 0.1 ★ しょうが 1.5 甘みそ 3.5 みりん 3 ▲ 砂糖 2.8 たらの西京焼き(0-1歳) 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 もずくスープ ★ もずく 8 ▲ ふ 2 ● 削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.1	▲ごはん 50 セロリと牛肉の炒め物 ● 牛もも肉 40 ★ セロリ 10 ★ にんじん 15 ★ きゅうり 10 ★ にんにく 0.1 ★ しょうが 0.1 ▲ 砂糖 2 こいくち醤油 1.5cc ▲ ごま油 1cc ひじきのツナマヨサラダ ★ ひじき 1.6 ★ 削り節 1.2 水 15 うすくち醤油 1.2 ★ きゅうり 25 ● まぐろ缶 20 ▲ マヨネーズ(卵不使用) 2.2 ▲ 砂糖 0.2 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	▲ベジロール(にんじん)2個 鶏肉ときこのトマト煮 ● 鶏もも肉 20 ★ エリンギ(生) 10 ★ しめじ 10 ▲ じゃがいも 50 ★ にんじん 15 ★ たまねぎ 40 ★ ビーマン 5 ▲ バター 3 ▲ 小麦粉 3 トマトピューレー 10 ケチャップ 10 ● 鶏がらスープ 30 ウスターソース 1 塩 0.3 ▲ キャノーラ油 1 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	ゆかりごはん ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4 なすのそぼろ煮 ★ なす 55 ● 豚ひき肉 20 ★ たまねぎ 30 ★ いんげん豆 5 ★ にんじん 20 ● 削り節 1 水 40 ▲ 砂糖 2 うすくち醤油 1.5 こいくち醤油 1 ▲ 片栗粉 2 華風きゅうり ★ きゅうり 50 ▲ 白ごま 1 米酢 1.5cc ▲ 砂糖 1 うすくち醤油 1cc 塩 0.1 ▲ ごま油 0.8 味噌汁 ★ たまねぎ 15 ★ しめじ 15 みそ 8 ★ みつば 2 ● 削り節 2.5 水 150	イタリアンスパゲッティ ▲ スパゲッティ(乾) 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 ▲ キャノーラ油 2 ★ メロン 65	ゆかりごはん ▲ 精白米 50 ★ ゆかり 0.4 鶏肉のから揚げ ● 鶏もも肉 60 ★ しょうが 0.7 酒 2 こいくち醤油 2.4 ▲ 片栗粉 6 ▲ キャノーラ油 5 スパゲッティサラダ ▲ スパゲッティ(乾) 6 ★ にんじん 10 ★ きゅうり 15 ★ キャベツ 20 うすくち醤油 2cc 米酢 2cc ▲ なたね油 2cc 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	ガバオライス風 ▲ 精白米 50 ● 豚ひき肉 50 ★ たまねぎ 20 ★ ビーマン 15 ★ にんじん 15 ★ ホールコーン 15 ★ にんにく 1 ▲ ごま油 1.2cc ウスターソース 4 うすくち醤油 4cc ▲ 砂糖 1.35 ▲ キャノーラ油 1 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 ● ジョア 1本
3時のおやつ	●牛乳 140cc とうもろこしの塩ゆで(2-5歳) ★ とうもろこし 1/3本 塩 0.2 ★ トマト(0-1歳) 1/6個 ▲ベジタブルせんべい 1袋	▲気になる野菜125ml 0-2歳 ▲気になる野菜200ml 3-5歳 ●型抜きチーズ 1個 ▲ミニのりすけ 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 アメリカンドッグ ● ウィンナー・ソーセージ 30 ▲ 小麦粉 15 ▲ 片栗粉 3 ベーキングパウダー 1.5 ▲ 砂糖 4 水 20 ▲ キャノーラ油 5	●牛乳200ml 1本 ▲クリームエスカルゴ 1個	●牛乳 140cc いちごロールケーキフルーツ添え ▲ いちごロールケーキ小1切れ 0-2歳 ▲ いちごロールケーキ大1切れ 3-5歳 ★ メロン 30	●牛乳 140cc ★メロン 65 ▲チョコビスケット 1袋
延長菓子	りんごスティック	木の葉せんべい	おにぎりせんべい銀シャリ	りんごスティック	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	星っこ
栄養価	エネルギー538 蛋白質28.2 脂質14.5 炭水化物78.8 食塩1.4	エネルギー502 蛋白質22.1 脂質13.1 炭水化物74.5 食塩1.9	エネルギー557 蛋白質18.8 脂質16.5 炭水化物91.2 食塩2.1	エネルギー627 蛋白質22.5 脂質25.9 炭水化物81.6 食塩2.4	エネルギー695 蛋白質22.6 脂質26.3 炭水化物95.1 食塩1.8	エネルギー609 蛋白質25.7 脂質21.8 炭水化物79.9 食塩1.7	エネルギー640 蛋白質24.9 脂質22.6 炭水化物89.8 食塩1.5



6/25のキャベツは
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