

令和8年7月分の献立表

茨木市保育所・認定こども園

保育所	1.29 (水)	2.16 (木)	3 (金) .21 (火)	4.18 (土)	6 (月) 30 (木)	7 (火)	8.22 (水)
認定こども園	1.29 (水)	2 (木) .15 (水)	3 (金) .21 (火)	4.18 (土)	6 (月) 30 (木)	7 (火)	8.22 (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
主食	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 50 豚肉のみそ炒め ●豚もも肉 50 ★たまねぎ 35 みりん 0.8cc ▲キャノーラ油 1 酒 0.6cc みそ 1.5 こいくち醤油 0.7cc ★にんじん 10 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 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	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 鶏肉の乾物たっぷり煮 ●鶏もも肉 20 ●凍り豆腐 2 ★ひじき 1.5 ★干しいたけ 0.3 ★切り干し大根 1 ★にんじん 15 ▲ごま油 1 ▲砂糖 2.7 うすくち醤油 3cc ●削り節 1 水 50 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 ★たまねぎ 15 ★みつば 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	▲ごはん 50 鮭のオニオンガーリック ●秋鮭 1切 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ▲片栗粉 6 ▲キャノーラ油 5 ★たまねぎ 10 ★にんにく 0.1 ★パセリ 0.5 ★しょうが 0.1 こいくち醤油 2.5cc 酒 2cc みりん 2.5cc ▲砂糖 1.3 水 2 ポテトサラダ ▲じゃがいも 50 ★にんじん 10 ★きゅうり 20 うすくち醤油 1.5cc 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc 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	ピピンバ ▲精白米 65 ●豚もも肉 30 ★にんにく 0.2 ★チンゲンツアイ 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 ★すいか 100	夏野菜ビーフカレー ▲精白米 65 ●牛もも肉 30 ★にんにく 0.2 ★しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ★西洋かぼちゃ 30 ★にんじん 15 ★なす 30 ★たまねぎ 40 ★ピーマン 10 ★トマト 20 ●牛乳 5 ▲小麦粉 6 ▲バター 3 ▲キャノーラ油 2 カレー粉 0.5 ケチャップ 2 ウスターソース 3 トンカツソース 1.5 こいくち醤油 1cc ●豚骨スープ 50 塩 0.8 ▲チャツネ 2 水 10 スティック野菜マヨネーズ添え ★きゅうり 20 ★にんじん 20 ▲マヨネーズ(即不使用) 5	▲ごはん 50 白身魚の煮付け ●赤魚 1切 こいくち醤油 3.5 ▲砂糖 2.5 みりん 2.5 水 35 ★しょうが 1.4 酒 1.2 ▲片栗粉 1 きのこのマリネ ★キャベツ 30 ★しめじ 10 ★えのきたけ 10 ★にんじん 10 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc うすくち醤油 1.5cc そうめん汁 ▲そうめん(乾) 10 ★わかめ 0.8 ★ホールコーン 7 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2 塩 0.1	▲ごはん 50 とうがんのそぼろ煮 ★とうがん 90 ●鶏ひき肉 20 ★にんじん 15 ★たまねぎ 30 ●削り節 1 ▲片栗粉 2.5 水 45 うすくち醤油 2.2cc こいくち醤油 2.2cc みりん 1.1cc 砂糖 1.7 塩 0.2 春雨の三色和 ▲はるさめ 5 ★きゅうり 20 ★にんじん 10 米酢 4cc ▲砂糖 2.1 うすくち醤油 1.2cc 塩 0.1 味噌汁 ★こまつな 10 ★たまねぎ 20 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150
3時のおやつ	●牛乳 140cc スイーツかぼちゃ ★西洋かぼちゃ 100 ●牛乳 10 ▲砂糖 6 ▲バター 2 バニラエッセンス 0.04cc ▲なたね油 1cc	●牛乳 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 ★干しいたけ 1 水 5 こいくち醤油 3cc 酒 1cc 塩 0.1 ▲キャノーラ油 1cc	▲ミルージュCa 125cc 1本 ▲ももゼリー 1個 ▲揚げ一番 2袋 ▲ベビースティック 1袋	●牛乳200cc 1本 ▲ミニメロンパン 1個	●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 ▲セタゼリー 1個 ▲ぼんちあげ 2枚 ▲ベビースティック 1袋	▲気になる野菜200cc 3-5歳 ▲気になる野菜125cc 0-2歳 ▲もち麦せんべい 1袋 ▲星っこ 1袋 ▲型ぬきチーズ 1個
延長菓子	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	りんごスティック	こめ棒くん	おにぎりせんべい銀シャリ	りんごスティック	ベジタブルせんべい
栄養価	エネルギー578 蛋白質25.9 脂質19.6 炭水化物80.0 食塩1.3	エネルギー507 蛋白質24.0 脂質12.6 炭水化物78.2 食塩2.5	エネルギー630 蛋白質19.3 脂質16.4 炭水化物101.3 食塩1.8	エネルギー632 蛋白質21.1 脂質16.8 炭水化物102.4 食塩1.4	エネルギー731 蛋白質20.5 脂質33.0 炭水化物91.0 食塩1.7	エネルギー529 蛋白質25.6 脂質12.8 炭水化物80.8 食塩2.3	エネルギー494 蛋白質15.7 脂質8.8 炭水化物89.3 食塩2.9



保育所	9.23 (木)	10.24 (金)	11.25 (土)	13.27 (月)	14.28 (火)	15 (水)	17.31 (金)
認定こども園	9.23 (木)	10.24 (金)	11.25 (土)	13.27 (月)	14.28 (火)	16 (木)	17.31 (金)
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)	▲NEGロール 2個	▲スパゲッティ (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 50 納豆のかきあげ ●納豆(糸引納豆) 10 ●竹輪 10 ▲さつまいも 20 ★にんじん 5 ★わかめ 0.8 ★ねぎ 2 ▲小麦粉 10 水 9 ▲キャノーラ油 10 ★たまねぎ 15 切り干し大根のナムル ★切り干し大根 2.5 ★きゅうり 15 ★にんじん 8 ▲砂糖 1.5 うすくち醤油 0.7 米酢 2 塩 0.08 ▲ごま油 1 味噌汁 ★たまねぎ 20 ★しめじ 15 みそ 8 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150	▲NEGロール 2個 なすとインゲン豆のミートソース煮 ●豚ひき肉 30 ★なす 45 ★インゲン豆 10 ★たまねぎ 30 ▲キャノーラ油 1.5 ★トマト 10 ケチャップ 9 ●豚骨スープ 12 水 45 塩 0.2 ウスターソース 1.5 ▲じゃがいも 60 ★にんじん 10 コールスローサラダ ★キャベツ 30 ★にんじん 5 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc 塩 0.3 ★きゅうり 15	ツナと青ねぎのしょうゆパスタ ▲スパゲッティ(乾) 60 ★たまねぎ 25 ★にんじん 10 ★ねぎ 5 こいくち醤油 2.5cc 塩 0.8 ●まぐろ缶 20 ▲キャノーラ油 3 ★メロン 65	▲ごはん 50 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・冷凍 5 ●しらたき 15 ●削り節 1 ▲キャノーラ油 1cc 水 45 ▲砂糖 1.8 こいくち醤油 4cc みりん 1cc 塩こんぶサラダ ★ブロッコリー 40 ★キャベツ 10 ★にんじん 10 ★塩昆布 4 すまし汁 ★こまつな 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 ★えのきたけ 10	▲ごはん 50 バーベキュー風チキン ●鶏もも肉 40 ★たまねぎ 25 ★にんにく 0.8 ケチャップ 2.5 ウスターソース 2 ▲砂糖 1 酒 0.8 華風トマト ★トマト 0.3個 米酢 2cc ▲砂糖 0.8 うすくち醤油 1.8cc 塩 0.1 ▲ごま油 1cc なすの味噌汁 ★なす 20 ●油あげ 3 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	とうもろこしごはん ▲精白米 50 ★ホールコーン 15 塩 0.3 水 60 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 ▲キャノーラ油 6 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 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 ▲片栗粉 2	▲ごはん 50 かわりしゅうマイ ●豚ひき肉 35 ★キャベツ 5 こいくち醤油 2cc ▲砂糖 1 ▲ごま油 1cc 酒 2.5cc ★たまねぎ 25 ★しょうが 1 ▲片栗粉 10 ★グリーンピース 2 きゅうりもみ ★きゅうり 45 ★わかめ 0.8 米酢 2cc ▲砂糖 1.5 うすくち醤油 1cc 塩 0.1 きのこ汁 ★えのきたけ 8 ★しいたけ 4 ★しめじ 6 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2 ▲片栗粉 2
3時のおやつ	お茶 ●ソファールプレーン 1個 ▲ぼたぼた焼き 1袋	●牛乳 140cc 中華ちまき ▲もち米 40 ●焼き豚 10 ★にんじん 8 ★干しいたけ 0.5 ★たけのこ(ゆで) 6 ▲キャノーラ油 1cc ▲砂糖 1 うすくち醤油 1.8cc 酒 1.2cc	●牛乳200cc 1本 ▲ミョウコライスト 1袋	●調整豆乳 140 ★すいか 100 ▲木葉せんべい 2袋	●牛乳 140cc フルーツ寒天 ★寒天缶 20 水 40 ▲砂糖 5.4 ★もも缶 15 ★みかん缶 15 ▲ぱりんこ 1袋	●牛乳 140cc パイン&マンゴーケーキ フルーツ添え パイン&マンゴーケーキ大1切れ 3-5歳 パイン&マンゴーケーキ小1切れ 0-2歳 ★メロン 30	●牛乳 140cc 抹茶クッキー ▲小麦粉 18 ●おから 9 ▲無塩バター 10 ▲ショートニング 3 ▲砂糖 9 抹茶 0.7 ベーキングパウダー 0.9
延長菓子	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	おにぎりせんべい銀シャリ	こめ棒くん	りんごスティック
栄養価	エネルギー566 蛋白質16.1 脂質16.9 炭水化物88.9 食塩1.8	エネルギー625 蛋白質22.9 脂質21.5 炭水化物92.8 食塩2.1	エネルギー649 蛋白質24.2 脂質21.6 炭水化物92.0 食塩1.8	エネルギー510 蛋白質22.6 脂質11.1 炭水化物91.4 食塩1.8	エネルギー460 蛋白質21.1 脂質11.9 炭水化物87.3 食塩2.0	エネルギー553 蛋白質20.3 脂質18.0 炭水化物80.4 食塩1.9	エネルギー640 蛋白質20.0 脂質24.8 炭水化物87.7 食塩1.3

[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