

令和8年10月分の献立表

茨木市保育所・認定こども園

保育所	1. 15 (木)	2. 16 (金)	3. 17 (土)	5. 26 (月)	6. 20 (火)	7 (水) 29 (木)	8. 22 (木)
認定こども園	1. 15 (木)	2. 16 (金)	3. 17 (土)	5. 26 (月)	6. 20 (火)	7 (水) 29 (木)	8 (木) 21 (水)
午前おやつ	●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)	▲うどん (150)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲NEGロール 2個
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 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 ▲ふ 2 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.1	▲ごはん 50 鶏肉のノルウェー風 ●鶏もも肉 60 塩 0.2 ▲片栗粉 6 ケチャップ 5 ウスターソース 2.7 ▲砂糖 1.6 水 5 ▲キャノーラ油 3 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 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	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 こいくち醤油 8 ●糸切りかつお 2 ▲キャノーラ油 2 ★りんご 1/4個	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 ●牛乳 5 ▲小麦粉 7 ▲バター 5 ▲キャノーラ油 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 大根のゆかり和え ★だいこん(根) 45 ★きゅうり 10 ★ゆかり 0.6 米酢 1 ▲砂糖 1.1	▲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 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 ▲さつまいも 20 ★ねぎ 2 ★たまねぎ 15 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 20	▲ごはん 50 きんぴられんこん ●牛もも肉 30 ★れんこん 15 ★にんじん 10 ●竹輪 10 ▲こんにゃく 20 ●削り節 1 ▲キャノーラ油 1.5 水 20 ▲砂糖 0.5 こいくち醤油 3cc みりん 1cc ほうれん草とえのきのナムル ★ほうれんそう 40 ★えのきたけ 15 ★にんじん 10 ▲ごま油 0.5cc うすくち醤油 2cc 塩 0.1 味噌汁 ★かぶ・根 30 ★ねぎ 1 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★たまねぎ 20	▲NEGロール 2個 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 ★パセリ 0.5 ▲バター 4 水 30 ●牛乳 50 ▲小麦粉 7 塩 0.4 ▲キャノーラ油 1 ●豚骨スープ 15 ごぼうのサラダ ★ごぼう 20 ★きゅうり 20 ★にんじん 15 うすくち醤油 1.5 米酢 1.5cc ▲なたね油 1.5cc
3時のおやつ	●牛乳 140cc 1日おからクッキー(抹茶) ▲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 15日おからクッキー(ココア) ▲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 3 ベーキングパウダー 0.9	▲ミルージュCa 125cc 1本 ★柿(2-5歳) 1/4個 ★みかん(0-1歳) 1個 ▲ミニのりすけ 1袋	●牛乳200cc 1本 ▲ショコラロール 1.2個	お茶 フルーツヨーグルト ●ヨーグルト 80 ▲砂糖 6 ★みかん缶 15 ★もも缶 15 ▲ぱりんこ 1袋	●調整豆乳 140 焼きそば ●豚ばら肉 15 ★たまねぎ 10 ★キャベツ 20 ★にんじん 10 ★ピーマン 3 トンカツソース 10cc ▲キャノーラ油 1.5cc ▲中華そば(冷凍) 45	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲星っこ 1袋	●牛乳 140cc 五平焼き ▲精白米 45 ▲片栗粉 0.13 みそ 1.8 みりん 0.6cc こいくち醤油 1.3cc ▲砂糖 2.8
延長菓子	もち麦せんべい	こめ棒くん	りんごスティック	ベジタブルせんべい	木葉せんべい	おにぎりせんべい銀シャリ	こめ棒くん
栄養価	エネルギー709 蛋白質24.5 脂質31.4 炭水化物85.5 食塩1.1	エネルギー477 蛋白質19.1 脂質7.2 炭水化物86.2 食塩2.1	エネルギー565 蛋白質17.6 脂質22.2 炭水化物78.3 食塩2.4	エネルギー520 蛋白質14.8 脂質12.1 炭水化物93.5 食塩1.6	エネルギー558 蛋白質32.1 脂質12.0 炭水化物86.5 食塩2.6	エネルギー472 蛋白質21.3 脂質13.6 炭水化物70.3 食塩2.1	エネルギー656 蛋白質23.3 脂質20.7 炭水化物102.1 食塩2.0



保育所	9. 23 (金)	10. 24 (土)	13. 27 (火)	14. 28 (水)	19 (月) 30 (金)	21 (水)	31 (土)
認定こども園	9. 23 (金)	10. 24 (土)	13. 27 (火)	14. 28 (水)	19 (月) 30 (金)	22 (木)	31 (土)
午前おやつ	●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 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)
昼食	▲ごはん 50 マーボー豆腐 ●豆腐(木綿) 65 ●豚ひき肉 20 ★たまねぎ 15 ★にんじん 10 ★ピーマン 8 ★干ししいたけ 1 ▲片栗粉 3 ▲砂糖 2 ▲ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.4 うすくち醤油 1.3 こいくち醤油 1.3 ▲キャノーラ油 1cc 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 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	豚丼 ▲精白米 65 ●豚もも肉 30 ★たまねぎ 40 ★にんじん 15 ▲しらたき 15 ★ねぎ 3 水 40 ▲砂糖 1 塩 0.2 うすくち醤油 2cc こいくち醤油 2cc みりん 1cc ●削り節 1 ▲キャノーラ油 3cc ★みかん 1個	▲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 4 みりん 3 ▲砂糖 2.5 たららの西京焼き0-1歳 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 すまし汁 ★こまつな 10 ★しめじ 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	▲ごはん 50 鶏肉の紅茶煮 ●豚もも肉 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 高野豆腐のごま和え ●凍り豆腐 4 ●削り節 2 水 50 ▲砂糖 1 うすくち醤油 2cc ★にんじん 10 ▲こんにゃく 20 ★こまつな 15 ▲白ごま 1 ▲砂糖 1.5 うすくち醤油 2cc ●削り節 1 味噌汁 ★たまねぎ 15 ★しめじ 10 みそ 8 ★みつば 2 ●削り節 2.5 水 150	▲ごはん 50 豚肉と春雨の炒め物 ●豚もも肉 45 ★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 2 みりん 2 ▲キャノーラ油 1 かぶとハムのさっぱり和え ★かぶ・根 35 ●ロースハム 7 ★にんじん 10 ★きゅうり 10 うすくち醤油 0.8 ▲砂糖 1.3 米酢 0.8 塩 0.1 ▲なたね油 0.8 豆腐の味噌汁 ★たまねぎ 20 ●豆腐(木綿) 30 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 ★わかめ 0.8	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 かぼちゃのコロッケ ●豚ひき肉 20 ★西洋かぼちゃ 40 ▲じゃがいも 20 ★たまねぎ 10 ▲パン粉 20 ▲小麦粉 8 水 4 塩 0.3 ▲キャノーラ油 10 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 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	中華どんぶり ▲精白米 65 ●豚もも肉 20 ★はくさい 40 ★にんじん 20 ★たまねぎ 20 ★干ししいたけ 1 ▲キャノーラ油 1 ★グリーンピース 2 ▲片栗粉 2 ▲砂糖 0.7 塩 0.3 水 50 ●削り節 1 うすくち醤油 1cc こいくち醤油 2cc ★みかん 1個
3時のおやつ	●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 1本 ▲ミニ黒糖ツイスト 1個	●牛乳 140cc 大学芋 ▲さつまいも 90 ▲なたね油 5 ▲砂糖 10 水 10	▲気になる野菜200cc3-5歳 1本 ▲気になる野菜125cc0-2歳 1本 ●型ぬきチーズ 1個 ▲星たべよ 1袋	●牛乳 140cc スイートかぼちゃ ★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 ミルクレープフルーツ添え ミルクレープケーキ大1切3-5歳 ミルクレープケーキ小1切0-2歳 ★りんご 1/6個	●牛乳200cc 1本 ▲ミニ黒糖ツイスト 1個
延長菓子	りんごスティック	もち麦せんべい	りんごスティック	ベジタブルせんべい	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
栄養価	エネルギー528 蛋白質26.0 脂質18.2 炭水化物70.9 食塩1.7	エネルギー720 蛋白質23.3 脂質23.5 炭水化物108.2 食塩1.3	エネルギー632 蛋白質26.8 脂質19.0 炭水化物94.4 食塩1.4	エネルギー506 蛋白質26.4 脂質12.3 炭水化物74.4 食塩2.7	エネルギー630 蛋白質26.3 脂質20.8 炭水化物91.1 食塩1.9	エネルギー798 蛋白質22.1 脂質34.2 炭水化物108.4 食塩2.0	エネルギー686 蛋白質21.7 脂質20.0 炭水化物109.1 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