令和8年11月分の献立表

茨木市立保育所・認定こども園

保育所	2.16（月）	4（水）17（火）	5.19（木）	6.20（金）	7.21（土）	9.30（月）
認定こども園	2.16（月）	4.18（水）	5.19（木）	6.20（金）	7.21（土）	9.30（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
主食	▲精白米 （50）	▲精白米 （50）	▲NEGロール 2個	▲精白米 （50）	▲精白米 （65）	▲精白米 （50）
昼食	▲ごはん 50 バーベキュー風チキン ●鶏もも肉 45 ★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 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 1.2 米酢 1.2 なたね油 1.2 みそ汁 ★こまつな 10 ★たまねぎ 20 ★しめじ 10 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 大根と厚あげの煮込み ★だいこん(根) 60 ★にんじん 15 ●生揚げ 15 ●竹輪 15 ●削り節 2 うすくち醤油 1.6 こいくち醤油 2 ▲砂糖 2 酒 1 みりん 1.5cc 水 35 カリフラワーのカレー風味サラダ ★カリフラワー 10 ★キャベツ 15 ★ブロッコリー 20 ▲マヨネーズ（卵不使用） 4.5 カレー粉 0.15 塩 0.05 ★みかん 1個	▲ＮＥＧロール 2個 ポークシチュー ●豚もも肉 20 ★たまねぎ 50 トマトピューレー 10 ケチャップ 5 ▲じゃがいも 50 ★にんじん 25 ★しめじ 10 ▲キャノーラ油 1cc 塩 0.4 ▲バター 3 ▲小麦粉 3 こいくち醤油 1cc ウスターソース 2cc 赤ワイン 5cc ●豚骨スープ 30 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 0.2 ★きゅうり 15	▲ごはん 50 鶏肉のマーマレード焼き ●鶏もも肉 60 ★たまねぎ 15 ★にんにく 0.2 白ワイン 1 ▲マーマレードジャム 3 こいくち醤油 2.5 みりん 1 ▲キャノーラ油 3 かぼちゃのサラダ ★西洋かぼちゃ 50 ★きゅうり 10 ★にんじん 10 ★ホールコーン 10 ▲マヨネーズ（卵不使用） 8 米酢 0.5cc 野菜スープ ★たまねぎ 10 ★にんじん 8 ★チンゲンツァイ 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	マーボー丼 ▲精白米 65 ●木綿豆腐 60 ●鶏ひき肉 30 ★にんじん 15 ★たまねぎ 20 ★ピーマン 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 2 こいくち醤油 2 水 30 ▲キャノーラ油 1 ★みかん 1個 	▲ごはん 50 ひじきと牛肉のいためもの ★ひじき 2.5 ●牛もも肉 35 ★にんじん 15 ★いんげん豆 10 ▲しらたき 20 ●削り節 1 ▲キャノーラ油 1 酒 1.5cc うすくち醤油 2 ▲砂糖 2.4 水 15 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 味噌汁 ▲さつまいも 20 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150
3時のおやつ	●牛乳 140cc ▲ぶどうゼリー 1個 ▲雪の宿 1袋 	●牛乳 140cc さつま芋のレモン煮 ▲さつまいも 60 ▲砂糖 3 塩 0.1 水 30 ★レモン果汁 0.8	●牛乳 140cc 中華ちまき ▲もち米 40 ●焼き豚 10 ★にんじん 8 ★干ししいたけ 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 140cc みたらしいももち ▲じゃがいも 70 ▲片栗粉 10 ▲なたね油 1.2cc こいくち醤油 2cc ▲砂糖 3.5 みりん 2cc ▲片栗粉 1 水 10	●牛乳200cc 1本 ▲ミニショコラツイスト 1袋	●牛乳 140cc ★2-5歳 柿 1/4個 ★0-1歳 みかん 1個 ▲おにぎりせんべい銀シャリ 1袋
延長菓子	こめ棒くん	星っこ	もち麦せんべい	ミニのりすけ	りんごスティック	木の葉せんべい
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞ-498 蛋白質23.3 脂質12.2 炭水化物79.0 食塩2.1	ｴﾈﾙｷﾞ-531 蛋白質16.9 脂質11.3 炭水化物95.2 食塩1.3	ｴﾈﾙｷﾞ-636 蛋白質22.0 脂質21.6 炭水化物93.5 食塩2.5	ｴﾈﾙｷﾞ-643 蛋白質23.4 脂質24.4 炭水化物88.3 食塩1.7	ｴﾈﾙｷﾞ-756 蛋白質26.9 脂質25.9 炭水化物110.3 食塩1.4	ｴﾈﾙｷﾞ-567 蛋白質22.2 脂質19.2 炭水化物81.1 食塩2.1

11月24日の里芋は
茨木市産を使用予定です





保育所	10.24（火）	11.25（水）	12.26（木）	13.27（金）	14.28（土）	18（水）
認定こども園	10.24（火）	11.25（水）	12.26（木）	13.27（金）	14.28（土）	17（火）
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 （50）	▲精白米 （50）	▲精白米 （60）	▲ビーフン （45）	▲精白米 （50）
昼食	▲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 1.6 酒 1.5 ▲片栗粉 1 ほうれん草の白和え ★ほうれんそう 30 ●豆腐(絹ごし) 35 ▲こんにゃく 15 ★にんじん 10 甘みそ 4.5 ▲白ごま 2 うすくち醤油 1.5cc ▲砂糖 2 塩 0.2 のっぺい汁 ★だいこん 20 ★にんじん 8 ★ごぼう 10 ▲こんにゃく 10 ▲里芋 20 ●削り節 3 水 130 うすくち醤油 3 塩 0.2	▲ごはん 50 かぶのそぼろ煮 ★かぶ・根 65 ●豚ひき肉 25 ★たまねぎ 25 ★にんじん 15 ●削り節 1 水 40 こいくち醤油 3 ▲砂糖 1.8 みりん 1cc ▲片栗粉 2 ▲キャノーラ油 2 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 味噌汁 ★わかめ 0.8 ★えのきたけ 10 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150 	▲ごはん 50 鶏肉の朴葉焼き風 ●鶏もも肉 50 ★しめじ 20 ★まいたけ 10 ★白ネギ 10 ★にんじん 5 みそ 2 みりん 0.8cc こいくち醤油 1cc ▲白ごま 1 はくさいのおひたし ★はくさい 40 ★ほうれんそう 25 うすくち醤油 2.4 ▲砂糖 1.5 塩 0.2 もずくスープ ★もずく 8 ★たまねぎ 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2cc 塩 0.2	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 ●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 大根のサラダ ★だいこん(根) 20 ★きゅうり 10 ★にんじん 10 ▲なたね油 2 米酢 2 うすくち醤油 2	焼きビーフン ▲ビーフン 45 ●豚もも肉 25 ★たまねぎ 30 ★にんじん 10 ★キャベツ 30 ★しいたけ 7 水 5 こいくち醤油 6cc 酒 1cc 塩 0.4 ▲キャノーラ油 1.5cc ★りんご 1/4個 	▲ごはん 50 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 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 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 ▲キャノーラ油 12 塩 0.5 ▲片栗粉 5	▲気になる野菜125cc0-2歳 1本 ▲気になる野菜200cc3-5歳 1本 ●型ぬきチーズ 1個 ▲ベジタブルせんべい 1袋	●牛乳 140cc 黒糖入り蒸しパン ▲小麦粉 25 ベーキングパウダー 0.9 ●豆乳(調整) 20 ▲黒砂糖 7 塩 0.1	●調整豆乳 140 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200cc 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0-2歳 1切 ▲いちごロールケーキ大3-5歳 1切 ★りんご 1/6個
延長菓子	こめ棒くん	星っこ	りんごスティック	こめ棒くん	もち麦せんべい	りんごスティック
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞ-613 蛋白質28.9 脂質20.6 炭水化物84.6 食塩2.9	ｴﾈﾙｷﾞ-515 蛋白質17.2 脂質13.5 炭水化物83.8 食塩2.5	ｴﾈﾙｷﾞ-498 蛋白質24.8 脂質10.5 炭水化物79.6 食塩1.7	ｴﾈﾙｷﾞ-691 蛋白質19.3 脂質30.8 炭水化物92.9 食塩1.3	ｴﾈﾙｷﾞ-582 蛋白質20.1 脂質21.3 炭水化物83.5 食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞ-579 蛋白質20.2 脂質18.0 炭水化物86.8 食塩1.8

［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