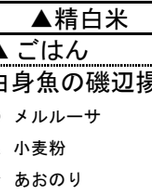
令和8年12月分の献立表

茨木市立保育所

日	1.15（火）	2（水）	3.17（木）	4.18（金）	5.19（土）	7.21（月）	8.22（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	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲ベジロールにんじん 2個	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)	▲精白米 (60)
昼食	▲ごはん 50 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 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 みそけんちん汁 ●豆腐(木綿) 15 ★にんじん 8 ★だいこん(根) 10 ●竹輪 5 ★たまねぎ 10 ▲しらたき 8 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 水 150 みそ 8	▲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 0.1 ▲キャノーラ油 1 ▲じゃがいも 30 うすくち醤油 0.8 ケチャップ 2 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 ●油あげ 3 ★ほうれんそう 10 ★えのきたけ 10 	▲ベジロールにんじん 2個 マカロニグラタン ▲マカロニ(乾) 8 ★にんじん 10 ★たまねぎ 30 ★しめじ 10 ●鶏もも肉 20 ★パセリ 0.5 ●牛乳 45 ▲バター 5 ▲小麦粉 5 ▲パン粉 1 ●鶏がらスープ 10 塩 0.4 水 15 ▲キャノーラ油 1 ●ナチュラルチーズ 4 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 20 ★ねぎ 2 ●削りがつお 2.5 水 150 うすくち醤油 1.5 塩 0.1	▲ごはん 50 鮭のみそマヨネーズ焼き ●秋鮭 1切 塩 0.1 こしょう(白) 0.05 白ワイン 1cc 甘みそ 1.2 ▲マヨネーズ（卵不使用） 5 ●粉チーズ 0.8 ★たまねぎ 10 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 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	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 ★みかん 1個 	▲ごはん 50 かわりシュウマイ ●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 ★グリンピース 2 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 かぼちゃの味噌汁 ★かぼちゃ 25 ●油揚げ 3 みそ 6.5 ●削りがつお 2.5 水 150	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 ★グリンピース 5 ▲キャノーラ油 2 ●牛乳 5 ▲小麦粉 7 ▲バター 5 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
3時のおやつ	●牛乳 140cc 米粉のにんじんクッキー ▲米粉 25 ★にんじん 12 ▲砂糖 8 ▲ショートニング 6 ▲無塩バター 7 ▲なたね油 3	●牛乳 140cc ★りんご 1/4個 ▲チョイスビスケット 1袋	●調整豆乳 140 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	●牛乳 140cc 大学芋 ▲さつまいも 90 ▲キャノーラ油 5 ▲砂糖 10 水 10	●牛乳200cc 1本 ▲りんりんりんご 1袋	●牛乳 140cc ▲国産ももゼリー 1個 ▲ミニのりすけ 1袋	●牛乳 140cc 米粉のココアケーキ ▲米粉 25 ベーキングパウダー 1 ココア(ピュア) 1.5 ●牛乳 25 ▲砂糖 8 ベーキングパウダー 1 ▲なたね油 6
延長菓子	りんごスティック	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	木の葉せんべい	もち麦せんべい	りんごスティック	星っこ
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ677 蛋白質27.2 脂質26.8 炭水化物86.8 食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ596 蛋白質23.9 脂質20.2 炭水化物83.9 食塩1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ592 蛋白質25.3 脂質19.0 炭水化物90.6 食塩2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ628 蛋白質24.2 脂質20.2 炭水化物91.8 食塩1.0	ｴﾈﾙｷﾞｰ726 蛋白質23.6 脂質18.5 炭水化物121.8 食塩1.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ545 蛋白質20.1 脂質15.4 炭水化物85.6 食塩1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ692 蛋白質18.5 脂質23.1 炭水化物108.8 食塩1.7

日	9.23（水）	10.24（木）	11（金）	12.26（土）	14.28（月）	16（水）	25（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)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲うどん (150)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	▲ごはん 50 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 ★干ししいたけ 1 ★たけのこ(ゆで) 10 ▲片栗粉 2 ▲キャノーラ油 1 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 みそ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 2.5cc ▲なたね油 1cc 甘みそ 3 ▲砂糖 1 すまし汁 ★わかめ 0.8 ★たまねぎ 10 ●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 関東煮 ▲じゃがいも 30 ●鶏もも肉 25 ●生揚げ 20 ★だいこん(根) 45 ▲しらたき 20 ●削り節 1 ★昆布素干 1.5 ▲砂糖 4 水 100 うすくち醤油 4.5 ●竹輪 20 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 ★みかん 1個 12月24日の れんこんは 茨木市産を 使用予定です 	▲ごはん 50 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 ▲キャノーラ油 7 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 味噌汁 ★こまつな 10 ★たまねぎ 20 みそ 6.5 ●削りがつお 2.5 水 150	五目うどん ▲うどん 150 ●豚もも肉 25 ★ねぎ 3 ★にんじん 15 ★たまねぎ 30 ★だいこん(根) 10 ●削り節 3 水 170 うすくち醤油 3.5 みりん 2cc 塩 0.1 ★りんご 1/4個 	ゆかりごはん ▲精白米 50 ★ゆかり 0.4 高野豆腐の含め煮 ●凍り豆腐 6 ★にんじん 20 ▲じゃがいも 20 ★干ししいたけ 1.5 ★いんげん豆 5 ●削り節 1 水 50 うすくち醤油 3cc ▲砂糖 2 みりん 2cc ブロッコリーとコーンのサラダ ★ブロッコリー 30 ★ホールコーン 10 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 塩 0.2 すまし汁 ★ほうれん草 10 ★えのきたけ 10 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 2 食塩 0.2	▲ごはん 50 ミックスミートローフ ●牛ひき肉 25 ●豚ひき肉 25 ▲パン粉 8 ●牛乳 15 塩 0.6 ケチャップ 5 トンカツソース 1.5cc ▲じゃがいも 23 ★グリンピース 2.5 ★たまねぎ 15 ★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 0.2 ★きゅうり 15 コーンスープ ★ホールコーン 10 ★クリームコーン 25 ★たまねぎ 15 ★パセリ 0.5 ●削り節 2.5 水 150 うすくち醤油 1cc 塩 0.2 ▲片栗粉 1	▲ごはん 50 タンドリーチキン ●鶏もも肉 65 塩 0.1 ●ヨーグルト 12 カレー粉 0.4 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5cc トンカツソース 0.5cc 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 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 
3時のおやつ	▲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 ▲マリービスケット 1袋	●牛乳 140cc きなこパン ▲NEGロール 1個 ▲なたね油 3 ●きなこ 3 ▲砂糖 3 塩 0.1	●牛乳 140cc じゃがベーコン ★ホールコーン 15 ●ベーコン(豚) 10 ▲じゃがいも 40 塩 0.1	●牛乳 1本 ▲ミニメロンパン 1個	●牛乳 140cc ★みかん 1個 ▲2-5歳 揚げー番 2袋 ▲0-1歳 カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳 140cc いちごショートケーキ フルーツ添え ▲いちごショートケーキ小0-2歳 1切 ▲いちごショートケーキ大3-5歳 1切 ★いちご 30	●牛乳 140cc オレンジ蒸しケーキソース付 ▲砂糖 7.5 ▲オレンジジュース 14.3cc ▲小麦粉 20 ベーキングパウダー 1.7 ▲無塩バター 5 ▲なたね油 1cc ▲マーマレードジャム 8.5 ▲オレンジジュース 3cc
延長菓子	りんごスティック	こめ棒くん	もち麦せんべい	木の葉せんべい	ベジタブルせんべい	星っこ	りんごスティック
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ539 蛋白質17.3 脂質12.8 炭水化物90.2 食塩2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ664 蛋白質23.5 脂質23.8 炭水化物95.3 食塩2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ522 蛋白質23.7 脂質19.5 炭水化物67.6 食塩2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ545 蛋白質20.8 脂質15.3 炭水化物85.1 食塩1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ499 蛋白質18.2 脂質15.1 炭水化物78.7 食塩1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ644 蛋白質24.2 脂質25.6 炭水化物86.5 食塩2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ575 蛋白質26.9 脂質17.4 炭水化物77.6 食塩1.4

[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