令和8年12月分の献立表

茨木市立認定こども園

日	1.15（火）	2（水）	3（木）16（水）	4.18（金）	5.19（土）	7.21（月）	8（火）25（金）
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	▲ ごはん 50	▲ベジロールにんじん 2個	▲ ごはん 50	ピビンバ	▲ ごはん 50	手作りチキンカレー
	鶏肉の照り焼き	豚肉のカレー風味	マカロニグラタン	鮭のみそマヨネーズ焼き	▲ 精白米 65	かわりシュウマイ	▲ 精白米 60
	● 鶏もも肉 60	● 豚もも肉 50	▲ マカロニ(乾) 8	● 秋鮭 1切	● 豚もも肉 30	● 豚ひき肉 35	● 鶏もも肉 20
	★ たまねぎ 15	★ たまねぎ 30	★ にんじん 10	塩 0.1	★ にんじん 20	★ キャベツ 5	★ にんにく 0.1
	★ しょうが 0.1	カレー粉 0.2	★ たまねぎ 30	こしょう(白) 0.05	★ チンゲンツァイ 20	こいくち醤油 2cc	★ しょうが 0.1
	★ にんにく 0.1	塩 0.1	★ しめじ 10	白ワイン 1cc	★ ねぎ 3	▲ 砂糖 1	赤ワイン 1cc
	▲ 砂糖 1	▲ キャノーラ油 1	● 鶏もも肉 20	甘みそ 1.2	★ たまねぎ 40	▲ ごま油 1cc	▲ じゃがいも 50
	みりん 2	▲ じゃがいも 30	★ パセリ 0.5	▲ マヨネーズ（卵不使用） 5	こいくち醤油 7cc	酒 2.5cc	★ たまねぎ 50
	酒 2	うすくち醤油 0.8	● 牛乳 45	● 粉チーズ 0.8	▲ 砂糖 3.5	★ たまねぎ 25	★ にんじん 20
	こいくち醤油 2	ケチャップ 2	▲ バター 5	★ たまねぎ 10	★ にんにく 0.03	★ しょうが 1	★ グリンピース 5
	きのこのマリネ	春雨の三色和	▲ 小麦粉 5	ごま酢和え	▲ ごま油 0.3cc	▲ 片栗粉 10	▲ キャノーラ油 2
	★ キャベツ 30	▲ はるさめ 5	▲ パン粉 1	★ キャベツ 20	▲ 白ごま 1	★ グリンピース 2	● 牛乳 5
	★ しめじ 10	★ きゅうり 20	● 鶏がらスープ 10	★ ブロッコリー 15	★みかん 1個	ひじきと白菜のサラダ	▲ 小麦粉 7
	★ えのきたけ 10	★ にんじん 10	塩 0.4	★ にんじん 10		★ ひじき 2	▲ バター 5
	★ にんじん 10	米酢 3cc	水 15	▲ 白ごま 2		★ はくさい 30	カレー粉 0.5
	米酢 1.5cc	▲ 砂糖 2.1	▲ キャノーラ油 1	うすくち醤油 1.5cc		★ にんじん 10	ケチャップ 4
	▲ なたね油 1.5cc	うすくち醤油 0.8cc	● ナチュラルチーズ 4	▲ 砂糖 1.5		★ きゅうり 5	ウスターソース 1.5cc
	うすくち醤油 1.5cc	塩 0.1	ツナサラダ	米酢 2.3cc		● 糸切りかつお 1	トンカツソース 1.5cc
	みそけんちん汁	味噌汁	● まぐろ缶 10	もずくスープ		こいくち醤油 1.2cc	こいくち醤油 0.5cc
	● 豆腐(木綿) 15	みそ 8	★ キャベツ 30	★ もずく 8		▲ なたね油 1cc	● 鶏がらスープ 45
	★ にんじん 8	● 削り節 2.5	★ きゅうり 10	▲ ふ 2		▲ 砂糖 1	塩 0.8
	★ だいこん(根) 10	水 150	うすくち醤油 1.2cc	● 削り節 2.5		米酢 1cc	▲ チャツネ 2
	● 竹輪 5	● 油あげ 3	米酢 1.2cc	水 150		塩 0.1	水 15
	★ たまねぎ 10	★ ほうれんそう 10	▲ なたね油 1.2cc	うすくち醤油 2cc		かぼちゃの味噌汁	大根のサラダ
	▲ しらたき 8	★ えのきたけ 10	オニオンスープ	塩 0.1		★ かぼちゃ 25	★ だいこん(根) 20
	★ ねぎ 2		★ たまねぎ 20			● 油揚げ 3	★ きゅうり 10
	● 削り節 2.5		★ ねぎ 2			みそ 6.5	★ にんじん 10
	水 150		● 削りがつお 2.5			● 削りがつお 2.5	▲ なたね油 2
	みそ 8		水 150			水 150	米酢 2
			うすくち醤油 1.5				うすくち醤油 2
			塩 0.1				
3時のおやつ	● 牛乳 140cc	● 牛乳 140cc	● 調整豆乳 140	● 牛乳 140cc	● 牛乳200cc 1本	● 牛乳 140cc	● 牛乳 140cc
	米粉のにんじんクッキー	★ りんご 1/4個	五平焼き	大学芋	▲ りんりんりんご 1袋	▲ 国産ももゼリー 1個	オレンジ蒸しケーキソース付
	▲ 米粉 25	▲ チョイスビスケット 1袋	▲ 精白米 45	▲ さつまいも 90		▲ ミニのりすけ 1袋	▲ 砂糖 7.5
	★ にんじん 12		▲ 片栗粉 0.13	▲ キャノーラ油 5			▲ オレンジジュース 14.3cc
	▲ 砂糖 8		みそ 1.8	▲ 砂糖 10			▲ 小麦粉 20
	▲ ショートニング 6		みりん 0.6cc	水 10			ベーキングパウダー 1.7
	▲ 無塩バター 7		こいくち醤油 1.3cc				▲ 無塩バター 5
	▲ なたね油 3		▲ 砂糖 2.8				▲ 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	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673 蛋白質17.7 脂質21.2 炭水化物102.7 食塩1.7

日	9.23（水）	10.24（木）	11（金）	12.26（土）	14.28（月）	17（木）	22（火）
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	ゆかりごはん	▲ ごはん 50	五目うどん	ゆかりごはん	▲ ごはん 50	▲ ごはん 50
	八宝菜	▲ 精白米 50	白身魚の磯辺揚げ	▲ うどん 150	▲ 精白米 50	ミックスミートローフ	タンドリーチキン
	● 豚もも肉 25	★ ゆかり 0.4	● メルルーサ 1切	● 豚もも肉 25	★ ゆかり 0.4	● 牛ひき肉 25	● 鶏もも肉 65
	★ はくさい 50	関東煮	▲ 小麦粉 7	★ ねぎ 3	高野豆腐の含め煮	● 豚ひき肉 25	塩 0.1
	★ たまねぎ 30	▲ じゃがいも 30	★ あおのり 0.2	★ にんじん 15	● 凍り豆腐 6	▲ パン粉 8	● ヨーグルト 12
	★ にんじん 10	● 鶏もも肉 25	塩 0.2	★ たまねぎ 30	★ にんじん 20	● 牛乳 15	カレー粉 0.4
	★ チンゲンツァイ 20	● 生揚げ 20	水 13	★ だいこん(根) 10	▲ じゃがいも 20	塩 0.6	ケチャップ 5
	★ 干ししいたけ 1	★ だいこん(根) 45	▲ キャノーラ油 7	● 削り節 3	★ 干ししいたけ 1.5	ケチャップ 5	ウスターソース 1.5cc
	★ たけのこ(ゆで) 10	▲ しらたき 20	かぶとハムのさっぱり和え	水 170	★ いんげん豆 5	トンカツソース 1.5cc	トンカツソース 0.5cc
	▲ 片栗粉 2	● 削り節 1	★ かぶ・根 35	うすくち醤油 3.5	● 削り節 1	▲ じゃがいも 23	花野菜サラダ
	▲ キャノーラ油 1	★ 昆布素干 1.5	● ロースハム 7	みりん 2cc	水 50	★ グリンピース 2.5	★ ブロッコリー 25
	水 10	▲ 砂糖 4	★ にんじん 10	塩 0.1	うすくち醤油 3cc	★ たまねぎ 15	★ カリフラワー 15
	塩 0.2	水 100	★ きゅうり 10	★みかん 1/4個	▲ 砂糖 2	★ にんじん 10	★ にんじん 10
	▲ 砂糖 1	うすくち醤油 4.5	うすくち醤油 0.8		みりん 2cc	コールスローサラダ	うすくち醤油 2cc
	酒 1cc	● 竹輪 20	▲ 砂糖 1.3		ブロッコリーとコーンのサラダ	★ キャベツ 30	米酢 2cc
	うすくち醤油 1.2cc	れんこんのサラダ	米酢 0.8		★ ブロッコリー 30	★ にんじん 5	▲ なたね油 2cc
	こいくち醤油 1.2cc	★ れんこん 15	塩 0.1		★ ホールコーン 10	米酢 1.5cc	野菜スープ
	みりん 1cc	★ キャベツ 20	▲ なたね油 0.8		米酢 2cc	▲ なたね油 1.5cc	★ たまねぎ 10
	みそドレッシングサラダ	★ にんじん 15	味噌汁		▲ なたね油 2cc	塩 0.2	★ にんじん 8
	★ キャベツ 30	▲ マヨネーズ（卵不使用） 6	★ こまつな 10		塩 0.2	★ きゅうり 15	★ チンゲンツァイ 10
	★ きゅうり 20	甘みそ 1	★ たまねぎ 20		すまし汁	コーンスープ	● 削り節 2.5
	★ にんじん 10	▲ 白ごま 2	みそ 6.5		★ ほうれん草 10	★ ホールコーン 10	水 150
	米酢 2.5cc	米酢 1.5cc	● 削りがつお 2.5		★ えのきたけ 10	★ クリームコーン 25	うすくち醤油 2cc
	▲ なたね油 1cc	▲ 砂糖 1.2	水 150		● 削り節 2.5	★ たまねぎ 15	塩 0.2
	甘みそ 3	塩 0.1			水 150	★ パセリ 0.5	
	▲ 砂糖 1	★ みかん 1個			うすくち醤油 2	● 削り節 2.5	
	すまし汁				食塩 0.2	水 150	
	★ わかめ 0.8					うすくち醤油 1cc	
	★ たまねぎ 10					塩 0.2	
	● 削り節 2.5					▲ 片栗粉 1	
	水 150						
	うすくち醤油 2cc						
	塩 0.2						
3時のおやつ	▲気になる野菜200cc 1本	● 牛乳 140cc	● 牛乳 140cc	● 牛乳 1本	● 牛乳 140cc	● 牛乳 140cc	● 牛乳 140cc
	● 型ぬきチーズ 1個	きなこパン	じゃがベーコン	▲ ミニメロンパン 1個	★みかん 1個	いちごショートケーキ	米粉のココアケーキ
	▲ マリービスケット 1袋	▲ NEGロール 1個	★ ホールコーン 15		▲ 揚げ一番 2袋	フルーツ添え	▲ 米粉 25
		▲ なたね油 3	● ベーコン(豚) 10			▲ いちごショートケーキ大 1切	ベーキングパウダー 1
		● きなこ 3	▲ じゃがいも 40			★ いちご 30	ココア(ピュア) 1.5
		▲ 砂糖 3	塩 0.1				● 牛乳 25
		塩 0.1					▲ 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	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594 蛋白質27.7 脂質19.3 炭水化物83.7 食塩1.4

12月24日の
れんこんは
茨木市産を
使用予定です

［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］

●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