

令和6年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(月)	2・16(火)	3(水)・19(金)	4・18(木)	5(金)・17(水)	6・20(土)	8・22(月)	9・23(火)																																																																	
10時	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ソフトせん ・アンパンマン 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚																																																																	
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(わかめ) 揚げ出し豆腐 煮びたし すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん スパゲティミートソース わかめのスープ	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし すまし汁																																																																	
3時	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ▲やさいゼリー ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● かぼちゃドーナツ																																																																	
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ▲ちんげん菜 30.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレーフレーク 20.00 塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●鶏もも肉 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 2.20 水 14.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ●豚肉 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 1.00 ■本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 50.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 40.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 15.00 しょうゆ(淡) 4.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■マヨドレ 3.50 ■本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 																																																																		
	(施設での一人当たりの栄養量)	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">0~2歳児</th> <th colspan="2">3~5歳児</th> </tr> <tr> <th>目標</th> <th>平均</th> <th>目標</th> <th>平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー Kcal</td> <td>480</td> <td>540</td> <td>580</td> <td>597</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>18.6</td> <td>18.8~28.9</td> <td>19.8</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.6</td> <td>12.8~19.3</td> <td>17.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>323</td> <td>260</td> <td>302</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>208</td> <td>220</td> <td>225</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>37</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>791</td> <td>606以上</td> <td>847</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.9</td> <td>3.5以上</td> <td>3.6</td> </tr> </tbody> </table>			0~2歳児		3~5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	480	540	580	597	たんぱく質 g	15.5~23.9	18.6	18.8~28.9	19.8	脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	17.1	カルシウム mg	220	323	260	302	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	208	220	225	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	32	22	37	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	791	606以上	847	食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6	<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分で、0~2歳児は3~5歳児の約80%です。 材料の分量の単位は「g」です。</p> <p>10時と3時の牛乳は、 ・10時……0~2歳児100ml ・3時……3~5歳児170ml・0~2歳児100mlです。 3時のヨーグルト・ゼリーは、3~5歳児・0~2歳児とも1個です。</p> <p>昼の主食は ・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g (ただし麺類の時は量を減らしています)</p>
	0~2歳児		3~5歳児																																																																						
	目標	平均	目標	平均																																																																					
エネルギー Kcal	480	540	580	597																																																																					
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.6	18.8~28.9	19.8																																																																					
脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	17.1																																																																					
カルシウム mg	220	323	260	302																																																																					
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5																																																																					
ビタミンA μgRAE	200	208	220	225																																																																					
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32																																																																					
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																					
ビタミンC mg	20	32	22	37																																																																					
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																					
カリウム mg	—	791	606以上	847																																																																					
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6																																																																					



	10(水)・30(火)	11(木)・24(水)	12(金)・25(木)	13・27(土)	26(金)
10時	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ソフトせん ・アンパンマン 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ 蒸し野菜の マヨドレ添え みそ汁	ごはん(わかめ) さつまい はくさいとハムの いため煮	ハヤシライス 野菜いため	チキンライス ビーフンのあえもの 野菜のスープ
3時	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲清見オレンジ ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● いちごのパンケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 〔●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 〕 ■砂糖 0.50 酒 2.40 〔■かたくり粉 1.50 水 3.00 〕 ▲小松菜 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 〕 — 手作りおやつ — 〔■米 16.00 水 24.00 〕 〔●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 〕 カレーフレーク 3.20 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 60.00 〔しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 〕 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 〔▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 〕 ▲塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲切干大根 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 〕	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 〕 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 10.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 オイスターソース 1.70 〔■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 〕 — 手作りおやつ — 〔■ケーキックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 〕 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 〔●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 〕 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 3.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.40 ハヤシフレーク 15.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — 〔■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 〕 ■キャノーラ油 適量	■米 55.00 水 82.50 〔●鶏もも肉 15.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 〕 ■キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲むぎえんどう 3.00 ■ビーフン 12.00 ▲きゅうり 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 〔■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 〕 〔■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 〕

保育所・認定こども園の給食



◇米は、特別栽培米又は同等品を使用しています。

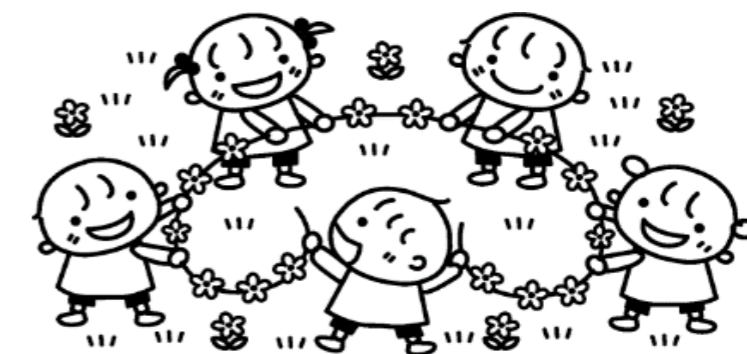
◆グラタン・コロッケ・蒸しパン等手作りし、加工品はなるべく使用しないようにしています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等は食品添加物(保存料・酸化防止剤・発色剤・着色料等)を含まない無添加のものを選んでいます。

◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ポークブイオン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童も同じものが食べられるように食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0～5歳児が対象なので食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品(挽肉等)・和え物等を避けています。



3時に使用している果物の量は
「3～5歳児・0～2歳児」
清見オレンジ 1/3個・1/4個

*ヨーグルトの時など、組み合わせにより、
量が異なることもあります。

3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。



★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

★離乳の完了(12～18か月頃)は、0～2歳児食を必要に応じて「細かく切る、煮る」などを行っています。また、果物については一部変更する場合があります。