

令和6年7月 高槻市立保育所給食献立表

1・29(月)			2(火)・17(水)			3(水)・18(木)			4(木)・31(水)			5(金)			6・20(土)			8・22(月)			9(火)・24(水)		
10時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚		●牛乳● 2日 ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個		●牛乳● ■畑のクラッカー 5g		●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g		●牛乳● ■かにビス 2個		●牛乳● ■野菜スティック 1本		●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚		●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個								
昼	ごはん(かつおふりかけ) 肉うどん きゃべつとハムの ソテー		17日 ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g		ごはん(わかめ) 豚肉となすの しょうが煮 みそ汁 (3～5歳児)ゼリー		夏野菜のカレーライス きゃべつの甘酢煮		炊き込みずし 星のコロッケ ブロッコリーの 煮びたし すまし汁		ごはん 豆腐のソースいため じゃが芋のスープ		8日 すこやかロール 22日 すこやか黒糖ロール カレーパスタ とうがんの煮物		ごはん(かつおふりかけ) 鮭のみそマヨ焼 煮びたし ベーコンのスープ								
	●牛乳● 焼ふのラスク		●牛乳● ▲メロン ■ミレービスケット 2・1袋		●牛乳● ピザトースト		●牛乳● (3～5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0～2歳児)▲りんごゼリー100% ■小粒揚げ 2・1袋		茶 ●ヨーグルト● ■星たべよ(しお味) 1・1袋 フルーツ盛り合わせ		●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■クラシカル 3・2枚		●牛乳● 大豆ミートドリア		▲アップルジュース 200・100ml 枝豆のパンケーキ								
	■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 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〕 ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●ロースハム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 〔■マヨドレ 2.00 しょうゆ(濃) 1.50〕 ― 手作りおやつ ― ■焼ふ 7.00 〔■バター● 7.00 ■黒砂糖 5.00〕		■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 〔●カラスガレイ・冷50g 50.00 塩 0.10 ウスターソース 1.70 〔■マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 1.00〕 ●焼豚 5.00 ▲小松菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●豚肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 (施設での一人当たりの栄養量)		■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豚肉 25.00 ▲なす 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲土しょうが(汁) 1.00 だし汁 7.50 しょうゆ(濃) 2.60 酒 1.50 〔■砂糖 1.80 ▲三度豆 2.00〕 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 (3～5歳児) ▲マスカットゼリー 1個 ― 手作りおやつ ― (幼)■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳)■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト 16.00 ●ピザ用チーズ● 10.00		〔■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 40.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲赤パプリカ 10.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレーフレーク 18.00〕 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 〔■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50〕 ●鶏もも肉 10.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 ― 手作りおやつ ― ▲すいか 60.00 (幼)▲マンゴー(冷) 20.00 (乳)▲パイン缶詰低糖 2個		■米 55.00 水 77.50 だし昆布 2.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 米酢 5.00 〔■砂糖 3.50 塩 0.50〕 ●星のコロッケ(冷) 1・1個 ■なたね揚げ油 5.00 ▲ブロッコリー 25.00 ▲人参 5.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ●鶏もも肉 10.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 ― 手作りおやつ ― ▲すいか 60.00 (幼)▲マンゴー(冷) 20.00 (乳)▲パイン缶詰低糖 2個		■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 〔●しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲きゃべつ 20.00 ▲小松菜 15.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 1.50 しょうゆ(濃) 1.70 〔■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30〕 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 〔■かたくり粉 1.00 水 2.00〕 ― 手作りおやつ ― 〔■米 16.00 水 24.00 ●粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 〔■砂糖 0.10 水 8.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚〕		8日 ■すこやかロール 22日 ■すこやか黒糖ロール ■ライスパスタ 25.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 カレー粉 0.10 塩 0.10 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 カレーフレーク 7.20 しょうゆ(濃) 2.70 本みりん 2.70〕 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 ― 手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 30.00 ▲むき枝豆(冷) 10.00 塩 0.05 水 適量 ■キャノーラ油 1.00										

昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量

	0～2歳児		3～5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	470	521	560	586
たんぱく質 g	15.1～23.3	19.1	18.2～28.0	20.7
脂質 g	10.3～15.5	16.7	12.4～18.7	17.1
カルシウム mg	220	299	260	265
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	3.0
ビタミンA μgRAE	200	213	220	228
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	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	40	22	47
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	786	606以上	849
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	4.0

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。

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。

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)

	10(水)・25(木)	11(木)・23(火)	12・26(金)	13・27(土)	16(火)	19(金)・30(火)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個	●牛乳● 19日 ■かにビス 2個 30日 ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個
昼	イエローロール 鶏肉のソースから揚げ ゆで野菜の マヨドレ添え ツナときゃべつのスープ	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 牛肉のスープ 切干しソテー	すき焼井 みそ汁	ごはん 鶏肉の香味焼 かぼちゃの含め煮 すまし汁	豚井 とうがんのスープ (3～5歳児) いもチップ
3時	●牛乳● ▲すいか ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲やさいゼリー ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■クラシカル 3・2枚	茶 ●ファイバーヨーグルト● ■星たべよ(しお味) 1・1袋 フルーツ盛り合わせ	●牛乳● (3～5歳児)とうもろこし (0～2歳児)▲デコポン缶詰 2個 ■じゃがいもおかき 2・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■イエローロール● 「●鶏もも肉 60.00 「 ウスターソース 4.50 「 トマトケチャップ 1.30 「 ■上新粉 4.00 「 ■かたくり粉 4.00 ■なたね揚げ油 6.00 「■じゃが芋 20.00 「▲ブロッコリー 20.00 「 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲大根 10.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 ■焼ふ 2.00 ▲大根 10.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●牛肉 20.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 ▲ねぎ 3.00 しょうゆ(淡) 4.50 しょうゆ(濃) 1.50 酒 2.00 塩 0.10 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 ●ロースハム 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 「 トマトケチャップ 4.50 「 ウスターソース 1.20 塩 少々 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 20.00 「 純ココア 2.00 「 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 「 ホイルケース 1枚	「■米 60.00 「 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ●ベーコン 5.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 5.40 「 水 150.00 「 けずりぶし 4.60 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ▲すいか 60.00 (幼)▲マンゴー(冷) 20.00 (乳)▲パイン缶詰低糖 2個	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 ▲ねぎ 1.00 「●みそ 3.50 「 本みりん 4.50 「■キャノーラ油 0.40 ●ベーコン 5.00 ▲かぼちゃ 60.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 1.40 しょうゆ(淡) 0.90 「 水 35.00 「 けずりぶし 1.10 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ▲すいか 60.00 (幼)▲マンゴー(冷) 20.00 (乳)▲パイン缶詰低糖 2個	「■米 60.00 「 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲ちんげん菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 「 しょうゆ(濃) 3.60 「 酒 2.40 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 4.60 「 水 150.00 「 けずりぶし 4.60 (3～5歳児) ■ミニいも花子 1袋 ― 手作りおやつ ― ▲とうもろこし 1/3本
	【食品名の印について】 食品名の左側についている印は、 ■……熱や力となるもの ●……血や肉となるもの ▲……体の調子をととのえるもの です。 アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の 右側に印をつけています。 卵を含む食品……○ 乳を含む食品……● 卵・乳を含む食品……◎		★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」などをしています。 また、果物については一部変更する場合があります。		3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 メロン 50g・40g すいか 60g・48g *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。	

毎月19日は「食育の日」

毎月19日を「食育の日」とし、1年を通じて食への関心を高めることを推進しています。

高槻市立保育所および認定こども園では、毎月「食育の日」に、その日の給食で使用する野菜や果物を展示しています。

食材を見たり触れたりしながら観察し、実際に給食を食べて味わうことで、子どもたちが食への興味を持てるように取り組んでいます。
(19日が金～日・祝の場合はその前後に設定)

「給食にどんな野菜が入っていたかな」「どんな味がしたかな」など、お子様と一緒に献立表を見ながら、お話してみてください。

※7月の食材展示は、「18日」を予定しています。