

# 令和6年7月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・29(月)	2(火)・17(水)	3(水)・18(木)	4(木)	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● ■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(しそふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	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 (3~5歳児)すいか	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																																																																					
3時	●牛乳● 焼ふのラスク	●牛乳● 豆腐のパンケーキ	●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																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲きゃべつ 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■焼ふ 7.00</li> <li>■バター● 7.00</li> <li>■黒砂糖 5.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 50.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>■マヨドレ 1.70</li> <li>■米パン粉 8.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲小松菜 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>●豆腐(冷) 15.00</li> <li>●プレーンヨーグルト● 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲なす 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲土しょうが(汁) 1.00</li> <li>だし汁 7.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.60</li> <li>酒 1.50</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>▲三度豆 2.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>(3~5歳児) ▲マスカットゼリー 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼)■食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>(乳)■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>▲トマト 16.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>だし昆布 2.00</li> <li>●鶏もも肉 40.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ズッキーニ 15.00</li> <li>▲なす 10.00</li> <li>▲赤パプリカ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>水 120.00</li> <li>カレーフレーク 18.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 10.00</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>米酢 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>(3~5歳児) ▲すいか 60.00</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>■ビーフン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲すいか 60.00</li> <li>(幼)▲マンゴー(冷) 20.00</li> <li>(乳)▲パイン缶詰低糖 2個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 77.50</li> <li>だし昆布 2.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 3.00</li> <li>米酢 5.00</li> <li>■砂糖 3.50</li> <li>塩 0.50</li> <li>●星のコロッケ(冷) 1・1個</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>■ビーフン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲すいか 60.00</li> <li>(幼)▲マンゴー(冷) 20.00</li> <li>(乳)▲パイン缶詰低糖 2個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 35.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>塩 0.10</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>カレーフレーク 7.20</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>本みりん 2.70</li> <li>▲とうがん 80.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 3.60</li> <li>熱湯 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>トマトケチャップ 3.20</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>■砂糖 0.10</li> <li>水 8.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●生鮭(冷)角切 50.00</li> <li>■マヨドレ 3.50</li> <li>本みりん 1.50</li> <li>●みそ 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲むぎ枝豆(冷) 10.00</li> <li>塩 0.05</li> <li>水 適量</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>																																																																						
<p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <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>470</td> <td>529</td> <td>560</td> <td>593</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.1~23.3</td> <td>19.1</td> <td>18.2~28.0</td> <td>20.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.3~15.5</td> <td>17.0</td> <td>12.4~18.7</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>294</td> <td>260</td> <td>256</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>216</td> <td>220</td> <td>240</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>29</td> <td>22</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>778</td> <td>606以上</td> <td>843</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>4.1</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	470	529	560	593	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	17.0	12.4~18.7	17.2	カルシウム mg	220	294	260	256	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	216	220	240	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38	ビタミンC mg	20	29	22	35	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	778	606以上	843	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	4.1
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	470	529	560	593																																																																									
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	17.0	12.4~18.7	17.2																																																																									
カルシウム mg	220	294	260	256																																																																									
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	3.0																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	216	220	240																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.32																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38																																																																									
ビタミンC mg	20	29	22	35																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	778	606以上	843																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	4.1																																																																									
<p>10時は0~2歳児だけです。          材料の分量は3~5歳児分、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>																																																																													

	10(水)・25(木)	11(木)・23(火)	12・26(金)	13・27(土)	16(火)	19(金)・30(火)	31(水)
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	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g
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	夏野菜のカレーライス きゃべつの甘酢煮
3時	●牛乳● 10日 ▲メロン 25日 ▲すいか ■ミレービスケット 2・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml 揚げパン	●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	●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
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 ▲プロッコリー 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 — 手作りおやつ — 「丸ロール● 1・1個 ■キャノーラ油 3.90 ■グラニュー糖 2.50	■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 ホイルクース 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	■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	「■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

### 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。

【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。

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。