

令和6年9月 高槻市立保育所給食献立表

高槻市 子ども未来部 保育幼稚園総務課

	2(月)	3(火)・18(水)	4(水)・17(火)	5(木)	6(金)・19(木)	7・21(土)	9(月)・24(火)	10(火)・25(水)
10時	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ぱりんこ 1枚 (しお味)	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■マリー● 1枚
昼	ごはん カレー焼うどん すまし汁	ごはん まぐろのソースあえ 蒸し野菜の マヨドレ添え みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ベトナム風汁麺 人参と豚肉の さっぱり煮	マヨたきご飯 五目いため みそ汁	イエローロール ハムと野菜のカレー煮 野菜のスープ ゼリー	ごはん 肉のしょうがいため 煮びたし みそ汁	ごはん ちゃんぽん 焼き野菜	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● 人参ケーキ	●牛乳● (3～5歳児)▲みかん(冷) 1個 (0～2歳児)▲みかんゼリー ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● (3～5歳児)みたらし団子 (0～2歳児)みたらしマカロニ	●牛乳● ▲梨 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	●牛乳● ■お米deかぼちゃ マフィン 1・1個	●牛乳● りんごのパンケーキ
昼と3時（手作りおやつ）の材料と量	■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 〔熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00〕 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕 ― 手作りおやつ ― 〔■小麦粉 22.00 ベーキングパウダー 0.70 ▲人参 16.00 ●卵〇 16.00 ■バター● 8.00 ■砂糖 6.00 ホイルクース 1枚〕	■米 60.00 水 90.00 〔●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00〕 〔▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ■さつま芋 20.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00〕 ●ベーコン 3.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.00 〔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 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイヨン(無添加) 0.40 ▲たけのこ(水煮) 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 15.00 ▲ちんげん菜 5.00 塩 少々 〔●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 10.00 ▲切干大根 3.50 米酢 1.00 〔■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 20.00 けずりぶし 0.60〕 ― 手作りおやつ ― (3～5歳児) ●充てん豆腐 25.00 ■白玉粉 25.00 〔■砂糖 5.00 〔本みりん 1.20 しょうゆ(濃) 2.00 水 6.00 〕 〔■かたくり粉 0.50 水 1.00〕 (0～2歳児) ■マカロニ(クルル) 8.00 〔■砂糖 4.00 〔本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.60 水 4.80 〕 〔■かたくり粉 0.40 水 0.80〕	■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン缶 6.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●鶏もも肉 30.00 ▲人参 12.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲玉ねぎ 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 〔■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60〕 ■さつま芋 30.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕	■イエローロール● ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットトマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 1.00 ■じゃが芋 30.00 カレー粉 0.20 〔水 15.00 けずりぶし 0.45 〕 〔■砂糖 1.00 トマトケチャップ 1.40 ウスターソース 1.40 しょうゆ(濃) 0.40 〕 〔■上新粉 1.00 水 3.00〕 ●豚肉 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ▲やさいゼリー 1・1個 ― 手作りおやつ ― 〔■米 20.00 〔水 30.00 ■長芋 10.00 ▲ねぎ 1.50 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00〕	■米 60.00 水 90.00 〔●豚肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 〔■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 2.00 ■キャノーラ油 0.40〕 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■焼ふ 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕	■米 40.00 水 60.00 ■中華めん(乾) 30.00 〔●豚肉 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 しょうゆ(淡) 3.00 〔水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 〕 〔■かたくり粉 2.00 水 4.00〕 ●ボークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲黄パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ― 手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 〔●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 〔■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00〕 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 5.00 ●赤だしみそ 2.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50〕
	【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。				

	11(水)・26(木)	12(木)	13・27(金)	14・28(土)	20(金)	30(月)
10時	●牛乳● ■ぱりんこ 1枚 (しお味)	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g
昼	ごはん タンドリー風チキン ブロッコリーの煮びたし ポトフ	ごはん ごま味スープ ひじきのいため煮 ヨーグルト	ごはん さばの梅干し煮 含め煮 みそ汁	ごはん(わかめ) かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん ジャージャン豆腐 汁ビーフン	ごはん カレー焼うどん すまし汁
3時	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ベークドポテト	●牛乳● ▲梨 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3個	●牛乳● ▲マスカットゼリー 1・1個 ■ひじきスティック● 3・2個	●牛乳● ベークドポテト
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 ┌ カレー粉 0.30 │ 塩 0.10 └ ●プレーンヨーグルト● 12.00 トマトケチャップ 3.00 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 ┌ 水 15.00 └ けずりぶし 0.50 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲きゃべつ 20.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 ― 手作りおやつ ― ┌ ■小麦粉 10.00 └ ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキミックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ┌ ●豚肉 20.00 └ しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 └ ●白みそ 4.50 ●みそ 2.20 ■白ごま 1.50 ■砂糖 1.00 酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 糸こんにゃく 5.00 ▲れんこん 5.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個 ― 手作りおやつ ― ■細切りポテト(冷) 50.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.40 本みりん 1.70 水 14.00 ▲梅干し 1.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■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 ▲なす 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 ┌ だし昆布 少々 └ けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 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 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 ■ビーフン 7.00 ●ほたて貝柱缶 3.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.30 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50	■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 ┌ 熱湯 2.00 └ しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 ┌ 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
	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 梨 1／4個・1／6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。	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)				



おすすめ野菜レシピは
市ホームページをチェック

高槻市 給食レシピ