

令和6年11月 高槻市立保育所給食献立表

●牛乳●
■アンパンマンひとくち
ビスケット● 2個

もみじごはん
さつま汁
ビーフンのあえもの

●牛乳●
焼肉サンド

■米 55.00
水 81.00
▲人参 20.00
塩 0.40
しょうゆ(濃) 1.20

■さつま芋 30.00
●豚肉 20.00
▲大根 20.00
▲ねぎ 1.00
●みそ 7.50
「 水 180.00
「 けずりぶし 5.50

■ビーフン 12.00
▲ちんげん菜 10.00
▲人参 10.00
「 ▲干しいたけ 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

— 手作りおやつ —
■食パン●(10枚切) 1・1/2枚
「 ●牛肉 12.00
「 ▲玉ねぎ 13.00
「 ■キャノーラ油 0.30
「 ■上新粉 0.32
「 水 4.80
「 ●みそ 1.60
「 しょうゆ(濃) 0.12
「 ■砂糖 0.48
「 ■マヨドレ 0.24
「 酒 0.40
「 ■かたくり粉 0.24
「 水 0.48

●牛乳●
■パフスナック
・ソース味 3g

麻婆丼
スープ

●牛乳●
▲デコボン缶詰 2・2個
■揚げあられ 1・1袋

■米 60.00
水 90.00
●豆腐(冷) 30.00
●豚挽肉 30.00
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 10.00
■キャノーラ油 1.30
「 水 23.00
「 けずりぶし 0.70
「 ●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

●ポークウインナー 5.00
■じゃが芋 20.00
▲きゃべつ 10.00
しょうゆ(淡) 1.50
水 160.00
ブイヨン(無添加) 0.70

●焼豚 7.50
▲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

— 手作りおやつ —
「 ■ケーキックス粉 30.00
「 ▲トマトジュース 25.00
「 ●豚挽肉 10.00
「 ▲玉ねぎ 10.00
「 ■キャノーラ油 0.10
「 ■上新粉 0.50
「 トマトケチャップ 6.00
「 ●ピザ用チーズ● 3.00
ホイルケース 1枚

●牛乳●
■クラシカル 2枚

ごはん
カレーあんかけうどん
きゃべつの甘酢煮

●牛乳●
ピザ風肉まん

■米 40.00
水 60.00

■干しうどん 30.00
●鶏もも肉 20.00
▲人参 10.00
▲玉ねぎ 10.00
▲みつば 1.00
しょうゆ(濃) 6.50
カレー粉 0.28
「 水 180.00
「 だし昆布 0.30
「 けずりぶし 5.50
「 ■かたくり粉 2.20
「 水 4.40

●焼豚 7.50
▲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

— 手作りおやつ —
「 ■ケーキックス粉 30.00
「 ▲トマトジュース 25.00
「 ●豚挽肉 10.00
「 ▲玉ねぎ 10.00
「 ■キャノーラ油 0.10
「 ■上新粉 0.50
「 トマトケチャップ 6.00
「 ●ピザ用チーズ● 3.00
ホイルケース 1枚

●牛乳●
■満月ポン 1枚

ごはん
ぶり大根
みそ汁

●牛乳●
▲みかん
■こぐまのビスケット◎
1・1/2袋

■米 60.00
水 90.00

●ぶり(冷)皮なし 48・32
▲大根 60.00
▲人参 20.00
水 50.00
しょうゆ(濃) 4.50
本みりん 4.50
酒 3.80
■砂糖 2.30
▲土しょうが 1.00

●豚肉 10.00
▲はくさい 15.00
▲みず菜 3.00
●みそ 7.50
「 水 180.00
「 けずりぶし 5.50

▲大根 20.00
▲えのきたけ 5.00
▲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)
●ファイバーヨーグルト●
1個

— 手作りおやつ —
■焼ふ 7.00
「 ■バター● 7.00
「 ■黒砂糖 5.00

●牛乳●
■星たべよ(しお味)
1枚

ビビンバ
すまし汁
(3～5歳児)
ヨーグルト

●牛乳●
焼ふのラスク

■米 60.00
「 水 90.00

「 ●牛肉 30.00
「 ▲土しょうが(汁) 0.20
「 酒 1.50
「 ■砂糖 1.80
「 しょうゆ(濃) 1.80
「 ■ごま油 0.30
「 ▲ねぎ 1.00
「 ▲ほうれん草 20.00
「 ▲人参 20.00
「 ▲もやし 30.00
「 ■白ごま 1.00
「 ■砂糖 1.00
「 しょうゆ(濃) 3.00
「 ■ごま油 0.30

▲大根 20.00
▲えのきたけ 5.00
▲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)
●ファイバーヨーグルト●
1個

— 手作りおやつ —
■焼ふ 7.00
「 ■バター● 7.00
「 ■黒砂糖 5.00

●牛乳●
■ミニミレービスケット
2枚

ロールパン
あげボール
ひたし
すまし汁

●牛乳●
▲りんご
■カリボテミニ 1・1袋

■ロールパン●

●ベーコン 15.00
▲人参 10.00
▲玉ねぎ 10.00
■じゃが芋 50.00
■かたくり粉 1.50
塩 0.10
■上新粉 3.00
■なたね揚げ油 9.00

▲きゃべつ 40.00
▲小松菜 10.00
「 しょうゆ(濃) 2.10
「 だし汁 1.80

■焼ふ 2.00
●わかめ 0.30
しょうゆ(淡) 5.00
「 水 180.00
「 けずりぶし 5.50

●牛乳●
■クラシカル 2枚

ごはん
坦々麺風ラーメン
ひじきとコーンの
いため煮

▲野菜ジュース
(アップルサラダ)
150・100ml
ハニーケーキ

■米 40.00
水 60.00

■中華めん(乾) 30.00
●豚挽肉 20.00
「 ▲人参 10.00
「 ▲ねぎ 1.00
「 ■キャノーラ油 0.60
「 ■砂糖 0.60
「 しょうゆ(濃) 0.90
「 ●みそ 0.90
「 水 180.00
「 ブイヨン(無添加) 0.90
「 ■ねりごま 4.50
「 ■砂糖 0.90
「 しょうゆ(濃) 2.30
「 ●みそ 2.30
▲もやし 5.00
▲小松菜 20.00

●ロースハム 7.00
●ひじき 2.50
▲ホールコーン(冷) 7.00
▲人参 10.00
■砂糖 1.00
しょうゆ(濃) 1.20
「 水 5.00
「 けずりぶし 0.15

— 手作りおやつ —
「 ■小麦粉 11.00
「 ■ベーキングパウダー 0.50
「 ●卵○ 13.00
「 ■グラニュー糖 10.00
「 ■はちみつ 1.00
「 ■バター● 10.00
(11日のみ)
ホイルケース 1枚

●牛乳●
■アンパンマンひとくち
ビスケット● 2個

ごはん
鮭のちゃんちゃん焼
ブロッコリーのひたし
すまし汁

●牛乳●
おさつ揚げもち

■米 60.00
水 90.00

「 ●生鮭(冷)角切 40.00
「 酒 0.50
「 ▲きゃべつ 15.00
「 ▲玉ねぎ 10.00
「 ▲ちんげん菜 10.00
「 ●赤だしみそ 1.80
「 ●白みそ 0.80
「 ■砂糖 0.80
「 本みりん 0.80
「 しょうゆ(濃) 0.40
「 ホイルケース 1枚

▲ブロッコリー 25.00
「 本みりん 0.30
「 しょうゆ(淡) 0.90
「 だし汁 15.00

●豆腐(冷) 30.00
▲みず菜 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 —
「 ■さつま芋 25.00
「 ■白玉だんご粉 15.00
「 ■砂糖 3.00
「 水 9.00
「 ■なたね揚げ油 4.50
「 塩 少々

10時

昼

3時

昼と3時(手作りおやつ)の材料と量

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)

0～2歳児

3～5歳児

目標

平均

目標

平均

エネルギー Kcal

たんぱく質 g

脂質 g

カルシウム mg

鉄 mg

ビタミンA μgRAE

ビタミンB1 mg

ビタミンB2 mg

ビタミンC mg

食塩相当量 g

カリウム mg

食物繊維 g

480

15.5～23.9

10.6～16.0

220

2.2

200

0.25

0.29

20

1.5未満

—

—

529

18.3

16.8

308

2.2

215

0.29

0.43

22

1.9

754

3.0

570

18.3～28.2

12.5～18.8

260

2.4

220

0.31

0.35

22

1.6未満

606以上

3.5以上

594

20.2

17.6

289

3.3

245

0.34

0.42

33

2.2

827

4.1

★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もあります。

	13(水)・28(木)	14(木)・26(火)	15・29(金)	16・30(土)	19(火)
10時	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■アンパンマンひとくち ビスケット● 2個
昼	イエローロール 牛肉とさつま芋の かき揚げ ひたし わかめのスープ	ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ リヨネーズポテト	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば ベーコンのスープ	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの
3時	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● 抹茶蒸しパン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● 焼肉サンド
昼と3時 (手作りおやつの時)の 材料と量	■イエローロール● 「●牛肉 20.00 」塩 0.10 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 「■上新粉 13.50 」塩 0.15 」水 20.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 15.00 「しょうゆ(濃) 1.80 」だし汁 0.70 ●わかめ 0.40 ▲えのきたけ 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 「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 「●鶏挽肉 30.00 」水 1.00 「しょうゆ(濃) 0.50 」■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 「■じゃが芋 60.00 」水 56.00 」塩 0.30 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 ▲グリーンピース(冷) 2.00	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ 0.50 塩 0.10 ■キャノーラ油 0.50 だし汁 20.00 「■砂糖 1.00 」酒 0.50 「しょうゆ(濃) 3.50 」カレー粉 0.15 「■かたくり粉 1.00 」水 2.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 20.00 」抹茶 0.35 「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 (15日のみ) 」ホイルケース 1枚	■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 「トマトケチャップ 2.00 」しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80	■米 55.00 水 75.00 塩 0.10 酒 1.80 「●ちりめんじゃこ 2.70 」水 5.50 「酒 1.60 」しょうゆ(濃) 1.60 かぶの葉 5.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 」けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 「▲干しいたけ 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 」 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 「「●牛肉 12.00 」▲玉ねぎ 13.00 」■キャノーラ油 0.30 「■上新粉 0.32 」水 4.80 「●みそ 1.60 」しょうゆ(濃) 0.12 「■砂糖 0.48 」■マヨドレ 0.24 「酒 0.40 」■かたくり粉 0.24 」水 0.48
	【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……◎	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 りんご 1／4個・1／6個 みかん 1個・1／2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。			

まいとし いい にほんしょく わしょく ひ
毎年11月24日は「和食の日」

2013年、ユネスコ無形文化遺産に「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録
されました。

和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日になるようにと、
11月24日が“いい日本食”「和食の日」に制定されました。

和食の基本といわれる「一汁三菜」は、主食である「ごはん」に、「汁物」と
3つの「菜（おかず：主菜1品、副菜2品）」を組み合わせた献立です。
エネルギーのもとになる炭水化物を中心とした「主食」、たんぱく質など体を
つくるもととなる「主菜」、ビタミン・ミネラルなど体の調子をととのえる
「副菜」がそろった食事のため、栄養素をバランスよくとることができます。

また、和食の基本は「だし」です。
保育所・認定こども園の給食で、最も力を入れているのが「だし」！
けずりぶしや昆布で丁寧にとった「だし」のうま味を活かすことで、塩分ひか
えめでもおいしくなるのです。
給食で和食の献立ってどれかな、だしの味はどんな味かな、お子さまとぜひ
一緒にお話してみてくださいね。