

# 令和7年1月 高槻市立認定こども園給食献立表

	4(土)	6(月)	7(火)・23(木)	8(水)	9(木)・21(火)	10(金)・22(水)	11・25(土)	14(火)・27(月)
10時	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■根昆布あられ 3個
昼	ごはん(しそふりかけ) 鮭の和風スパゲティ すまし汁	ごはん 肉じゃが みそ汁	キーマカレー じゃが芋のスープ  (23日)ヨーグルト	ごはん 鶏肉の寄せ鍋風 煮びたし	パン ヒレカツの南蛮煮 蒸し野菜の マヨドレ添え 汁ビーフン	丸ロール 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいと ベーコンのソテー	豚井 みそ汁	ごはん(わかめ) うどんすき ポテトのケチャップ いため
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ■ミレービスケット 2・1袋 (7日)▲みかん缶詰 40・32g (23日)▲みかん	●牛乳● りんごジャムの パンケーキ	●牛乳● ベークドポテト	●牛乳● ちんすこう(ココア)	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■ミレービスケット 2・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>■水 75.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●鮭 缶詰(水煮) 14.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 6.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>●みそ 3.00</li> <li>■砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>●わかめ 0.30</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>●わかめ 0.30</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>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>●豚挽肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.50</li> <li>水 15.00</li> <li>▲カットトマト 15.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>ウスターソース 4.00</li> <li>トンカツソース 1.50</li> <li>■砂糖 0.25</li> <li>■上新粉 1.20</li> <li>水 5.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.60</li> <li>水 150.00</li> <li>けずりぶし 4.60</li> <li>(23日)</li> <li>●ファイバーヨーグルト● 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>●豆腐(冷) 20.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>酒 2.40</li> <li>本みりん 2.40</li> <li>水 140.00</li> <li>けずりぶし 4.30</li> <li>▲きやべつ 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>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 30.00</li> <li>■リンゴジャム 10.00</li> <li>水 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(乳) ■ロールパン●</li> <li>(幼) ■ドッグパン●</li> <li>●豚ヒレ肉(1枚20g) 2・2枚</li> <li>塩 0.20</li> <li>■小麦粉 3.60</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 8.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.80</li> <li>トマトケチャップ 4.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.67</li> <li>水 10.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</li> <li>▲マヨドレ 4.00</li> <li>■ビーフン 7.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</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>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>●生鮭(冷)角切 25.00</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 70.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.75</li> <li>▲かぶ 30.00</li> <li>■上新粉 4.00</li> <li>●豆乳クリーム 30.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>▲プロッコリー 10.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 15.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 18.00</li> <li>■砂糖 7.80</li> <li>■キャノーラ油 7.80</li> <li>塩 少々</li> <li>純ココア 0.50</li> <li>水 2.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲小松菜 12.00</li> <li>▲えのきたけ 12.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 2.40</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>●わかめ 0.30</li> <li>●みそ 5.40</li> <li>水 150.00</li> <li>けずりぶし 4.60</li> <li>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>●ボークウインナー 4.00</li> <li>■キャノーラ油 1.70</li> <li>トマトケチャップ 4.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> </ul>	

(施設での一人当たりの栄養量)

	0~2歳児		3~5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	480	533	570	595
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.9	18.3~28.2	20.1
脂質 g	10.6~16.0	17.0	12.5~18.8	17.5
カルシウム mg	220	318	260	282
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6
ビタミンA μgRAE	200	160	220	168
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.41
ビタミンC mg	20	26	22	32
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0
カリウム mg	—	798	606以上	854
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	3.9

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)

【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……◎

	15(水)・28(火)	16(木)・29(水)	17(金)	18(土)	20(月)	24(金)	30(木)	31(金)
10時	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋
昼	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁	ごはん 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし みそ汁	救給カレー 切干大根と人参の しりしり風 果物(缶)	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	ごはん 豚みそうどん いそ煮	大根のみそ味ごはん 鶏肉の寄せ鍋風 煮びたし	ごはん 大根と牛肉の 土手煮風 すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 鮭の和風スパゲティ ポトフ ヨーグルト
3時	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● 焼き芋	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 ■ぱりんこ(のりしお味) 6・4個 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ミートソースの パンピザ	●牛乳● りんごジャムの パンケーキ	茶 黒糖蒸しパン
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>水 14.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲かぶ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>酒かす 5.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 25.00</li> <li>●鶏挽肉 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>■米パン粉 6.00</li> <li>■塩 0.10</li> <li>■なたね揚げ油 4.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>本みりん 2.20</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>水 25.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.10</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>●わかめ 0.30</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>■さつま芋 90.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救給カレー 1・1袋</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン缶 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>酒 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>本みりん 1.20</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>▲みかん缶詰 40・32</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ルヴァン・プライム 6・4枚</li> <li>■いちごジャム 12・8</li> <li>0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない)</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>●鶏もも肉 30.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲大根 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>米酢 1.20</li> <li>■砂糖 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>●みそ 2.80</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>■水 75.00</li> <li>干しうどん 25.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲はくさい 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 3.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麥粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>■水 75.00</li> <li>けずりぶし 2.30</li> <li>▲大根 10.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 5.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●みそ 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 3.20</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>●豆腐(冷) 20.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>酒 2.40</li> <li>本みりん 2.40</li> <li>水 140.00</li> <li>けずりぶし 4.30</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>■砂糖 0.16</li> <li>しょうゆ(濃) 0.96</li> <li>だし汁 9.60</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>●牛挽肉 6.00</li> <li>●豚挽肉 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>トマトケチャップ 1.50</li> <li>ウスターソース 0.90</li> <li>ブイオン(無添加) 0.10</li> <li>水 少々</li> <li>●ピザ用チーズ● 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>▲土しょうが 1.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲大根 55.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>●赤だしみそ 3.00</li> <li>●みそ 1.00</li> <li>本みりん 5.40</li> <li>■砂糖 0.45</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ほうれん草 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>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■りんごジャム 10.00</li> <li>水 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>■水 75.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●鮭 缶詰(水煮) 14.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 6.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>●みそ 3.00</li> <li>■砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.50</li> <li>水 160.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.70</li> <li>●ファイバーヨーグルト● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麥粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■黒砂糖 8.00</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> </ul>

1月17日は防災給食  
を食べます

3時に使用している果物の量は  
「3～5歳児・0～2歳児」  
みかん 1個・1/2個  
ぼんかん 1/2個・1/3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。