

令和7年2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

	1・22(土)	3(月)	4(火)・19(水)	5(水)・18(火)	6(木)	7・28(金)	8(土)	10・17(月)																																																																					
10時	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g																																																																					
昼	すき焼丼 みそ汁	切干大根の たき込みごはん ひじきのいため煮 つみれ汁	ごはん さば缶のさつま揚げ ひたし すまし汁	ビビンバ スープ ヨーグルト	ごはん 筑前煮 みそ汁	ごはん 白身魚のタンドリー風 ひたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	ごはん あんかけうどん 切干大根の ツナカレーいため																																																																					
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん 2・1袋 ■あまからせん	●牛乳● ▲デコボン 1・1/2袋 ■ココアプチクッキー◎	●牛乳● かるかん	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● ハムとチーズの パンケーキ		●牛乳● 揚げパン																																																																					
昼と3時（手作りおやつ）の材料と量	■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 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 5.20 「水 150.00 「けずりぶし 4.60	■米 55.00 「水 75.00 「けずりぶし 2.30 「▲切干大根 4.00 「酒 4.00 「しょうゆ(濃) 4.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲人参 10.00 ●シーチキン缶 8.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●鶏もも肉 10.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲小松菜 5.00 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ■さつま芋 20.00 ▲はくさい 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●赤だしみそ 3.00 ●みそ 3.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●さば 缶詰(水煮) 15.00 ●豆腐(冷) 40.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが(汁) 0.60 ■砂糖 2.00 酒 0.30 しょうゆ(濃) 0.60 塩 0.30 ■小麦粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 「だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 35.00 「▲土しょうが(汁) 0.30 「酒 2.00 「「■砂糖 2.00 「しょうゆ(濃) 2.00 「■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 ▲玉ねぎ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 「■かたくり粉 1.00 「水 2.00 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個 ― 手作りおやつ ― 「■上新粉 18.00 「ベーキングパウダー 1.00 「「■砂糖 6.50 「■長芋 15.00 「水 18.00	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲大根 30.00 ▲れんこん 20.00 ▲人参 25.00 ●焼竹輪(冷) 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 2.40 本みりん 0.24 「水 50.00 「けずりぶし 1.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■さつま芋 90.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 「カレー粉 0.20 塩 0.10 「●豆乳プレーンヨーグルト 15.00 「トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 30.00 ▲きゃべつ 20.00 「しょうゆ(濃) 1.30 「だし汁 1.80 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.30 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 20.00 水 15.00 ●ロースハム 10.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 「水 50.00 「けずりぶし 1.50 ▲はくさい 20.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 「試食会の施設は、ごはん(かつおふりかけ)が、ごはん・ツナとひじきのふりかけになります。 ― 試食会 ― ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ●ひじき 0.50 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00	■米 50.00 水 75.00 ■干しうどん 25.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 10.00 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 「■かたくり粉 2.20 「水 4.40 ▲切干大根 7.00 ●シーチキン缶 10.00 ▲人参 10.00 「酒 2.40 「しょうゆ(濃) 1.80 「カレー粉 0.10 「■砂糖 0.40 ― 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																																																																					
	(施設での一人当たりの栄養量)																																																																												
	<table><tr><th></th><th colspan="2">0～2歳児</th><th colspan="2">3～5歳児</th></tr><tr><th></th><th>目標</th><th>平均</th><th>目標</th><th>平均</th></tr><tr><td>エネルギー Kcal</td><td>480</td><td>544</td><td>570</td><td>605</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>15.5～23.9</td><td>18.8</td><td>18.3～28.2</td><td>20.1</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>10.6～16.0</td><td>16.3</td><td>12.5～18.8</td><td>16.8</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>308</td><td>260</td><td>278</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2.2</td><td>2.4</td><td>2.4</td><td>3.0</td></tr><tr><td>ビタミンA μgRAE</td><td>200</td><td>222</td><td>220</td><td>249</td></tr><tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.25</td><td>0.26</td><td>0.31</td><td>0.30</td></tr><tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.43</td><td>0.35</td><td>0.40</td></tr><tr><td>ビタミンC mg</td><td>20</td><td>32</td><td>22</td><td>36</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>1.5未満</td><td>1.7</td><td>1.6未満</td><td>2.0</td></tr><tr><td>カリウム mg</td><td>―</td><td>848</td><td>606以上</td><td>901</td></tr><tr><td>食物繊維 g</td><td>―</td><td>3.3</td><td>3.5以上</td><td>3.9</td></tr></table>								0～2歳児		3～5歳児			目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	480	544	570	605	たんぱく質 g	15.5～23.9	18.8	18.3～28.2	20.1	脂質 g	10.6～16.0	16.3	12.5～18.8	16.8	カルシウム mg	220	308	260	278	鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	222	220	249	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	32	22	36	食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0	カリウム mg	―	848	606以上	901	食物繊維 g	―	3.3	3.5以上	3.9
	0～2歳児		3～5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	544	570	605																																																																									
たんぱく質 g	15.5～23.9	18.8	18.3～28.2	20.1																																																																									
脂質 g	10.6～16.0	16.3	12.5～18.8	16.8																																																																									
カルシウム mg	220	308	260	278																																																																									
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	222	220	249																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																									
ビタミンC mg	20	32	22	36																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0																																																																									
カリウム mg	―	848	606以上	901																																																																									
食物繊維 g	―	3.3	3.5以上	3.9																																																																									
【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。																																																																					

	12(水)・25(火)	13(木)	14・21(金)	15(土)	20・27(木)	26(水)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 豚肉と豆腐の 中華風スープ オーロラサラダ	ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	カレーライス き야べつの甘酢煮	ごはん 筑前煮 みそ汁	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	ごはん チキンカツ ・和風ソースかけ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁
3時	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml 人參ドーナツ	●牛乳● ▲りんごゼリー ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■あまからせん 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 大学芋風	●牛乳● ▲いよかん ■あまからせん 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 25.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲はくさい 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲にら 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 0.10 水 180.00 「けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 0.50 「水 1.00 「■フライドポテト冷 40.00 「塩 0.08 ●シーチキン缶 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲人參 5.00 ▲むき枝豆(冷) 3.00 「■砂糖 1.00 「トマトケチャップ 4.00 「■マヨドレ 4.00 — 手作りおやつ — 「■ケーキミックス粉 30.00 「▲人參 18.00 「水 6.00 「■メープルシロップ 5.00 「■なたね揚げ油 6.00	■米 60.00 水 90.00 「●まいわし・冷 40・40 「■かたくり粉 6.00 「■なたね揚げ油 4.00 「■砂糖 1.60 「しょうゆ(濃) 1.60 「本みりん 0.36 「▲土しょうが(汁) 0.36 「酒 0.10 「水 8.00 ▲はくさい 40.00 ▲人參 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲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 ●牛肉 30.00 ▲土しょうが 0.10 ▲にんにく 0.10 クッキングワイン(赤) 1.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人參 15.00 ■キャノーラ油 0.24 ■じゃが芋 40.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイヨン 5.00 水 62.00 「トマトケチャップ 1.60 「ウスターソース 1.80 「トンカツソース 2.40 「▲おろしりんご 20.00 「■砂糖 0.18 「しょうゆ(濃) 0.67 「■上新粉 4.50 「水 18.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲き야べつ 45.00 ▲人參 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲大根 30.00 ▲れんこん 20.00 ▲人參 25.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 2.40 本みりん 0.24 水 50.00 「けずりぶし 1.60 ■さつま芋 40.00 ▲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 「●豚肉 25.00 「▲ねぎ 1.00 「▲土しょうが 0.50 「しょうゆ(濃) 4.70 「■砂糖 2.60 「■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人參 20.00 ▲れんこん 5.00 ▲ごぼう 10.00 ▲たけのこ(水煮) 7.00 「水 30.00 「けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲はくさい 15.00 ▲しめじ 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — 「■さつま芋 70.00 「■キャノーラ油 1.70 「■砂糖 10.00 「水 4.00 「米酢 0.50	■米 60.00 水 90.00 「●鶏もも肉 60.00 「塩 0.18 「■小麦粉 5.40 「水 適量 「■パン粉 12.00 「■なたね揚げ油 6.00 「■砂糖 0.56 しょうゆ(濃) 1.10 本みりん 0.56 だし汁 25.00 「■かたくり粉 1.00 「水 2.00 「▲き야べつ 30.00 「▲人參 10.00 「塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50

簡単

混ぜて焼くだけ！

ちんすこう

ちんすこう (プレーン)	
食品	1人分の分量 (g)
小麦粉	18
砂糖	7.8
キャノーラ油	7.8
塩	少々
水	2

①ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、1人2個ずつになるように成形する。
(水の量は調整する)

②180℃にあたためたオーブンで8分程度加熱する。

★プレーン味に、ココア(1人0.5g)や抹茶(1人0.3g)を加えたり、砂糖を黒砂糖(1人6.5g)に変えると味のバリエーションが楽しめます。

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)

3時に使用している果物の量は

「3～5歳児・0～2歳児」

いよかん 1／4個・1／4個
ぼんかん 1／2個・1／2個
デコポン 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。