

令和7年4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(火)		2(水)・15(火)		3・17(木)		4・18(金)		5・19(土)		7(月)		8(火)・23(水)		9・16(水)																																																																				
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ソフトせん ・アンパンマン 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー 3個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ソフトせん ・アンパンマン 2枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚																																																																										
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん(わかめ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	ごはん 煮魚 含め煮 すまし汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 ツナときゃべつの スープ	ごはん(わかめ) さつま汁 はくさいとベーコンの ソテー	ごはん すき焼風煮 みそ汁																																																																										
3時	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲やさいゼリー ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■三幸の揚せん 2・1袋	●牛乳● いちごのパンケーキ	●牛乳● ▲ももゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● フライドポテト																																																																										
昼と3時 (手作りおやつの時)の材料と量	■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 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 ▲ちんげん菜 30.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ― 手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00	┌■米 60.00 └水 90.00 ┌●鶏もも肉 20.00 └▲人参 20.00 ┌▲玉ねぎ 35.00 └■じゃが芋 35.00 ┌■キャノーラ油 0.50 └水 150.00 ┌カレーフレーク 18.00 └塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 ┌水 40.00 └けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豆腐(冷) 50.00 ┌■上新粉 10.00 └■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 1.00 ┌本みりん 2.00 └しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ┌■かたくり粉 1.00 └水 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 ┌水 180.00 └けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 2.20 水 14.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ■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 ●鶏もも肉 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ┌■小麦粉 20.00 └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	■米 60.00 水 90.00 ┌●豚肉 25.00 └しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●シーチキン 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲切干大根 2.00 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 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 50.00 ●ベーコン 7.00 ▲ホールコーン(冷) 15.00 ブイヨン(無添加) 0.50 ●わかめ 0.30 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■細切りポテト(冷) 40.00 ■なたね揚げ油 4.00 塩 少々																																																																												
	【施設での一人当たりの栄養量】																																																																																	
<table><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><tr><td>エネルギー Kcal</td><td>470</td><td>529</td><td>560</td><td>597</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>15.1～23.3</td><td>18.0</td><td>18.2～28.0</td><td>19.2</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>10.3～15.5</td><td>16.8</td><td>12.4～18.7</td><td>17.5</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>315</td><td>260</td><td>295</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>2.2</td><td>1.8</td><td>2.4</td><td>2.4</td></tr><tr><td>ビタミンA μgRAE</td><td>200</td><td>201</td><td>220</td><td>217</td></tr><tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.25</td><td>0.26</td><td>0.31</td><td>0.31</td></tr><tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.42</td><td>0.35</td><td>0.39</td></tr><tr><td>ビタミンC mg</td><td>20</td><td>35</td><td>22</td><td>40</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>764</td><td>606以上</td><td>816</td></tr><tr><td>食物繊維 g</td><td>—</td><td>2.8</td><td>3.5以上</td><td>3.4</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	470	529	560	597	たんぱく質 g	15.1～23.3	18.0	18.2～28.0	19.2	脂質 g	10.3～15.5	16.8	12.4～18.7	17.5	カルシウム mg	220	315	260	295	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.4	ビタミンA μgRAE	200	201	220	217	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39	ビタミンC mg	20	35	22	40	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	764	606以上	816	食物繊維 g	—	2.8	3.5以上	3.4
	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	597																																																																														
たんぱく質 g	15.1～23.3	18.0	18.2～28.0	19.2																																																																														
脂質 g	10.3～15.5	16.8	12.4～18.7	17.5																																																																														
カルシウム mg	220	315	260	295																																																																														
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.4																																																																														
ビタミンA μgRAE	200	201	220	217																																																																														
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31																																																																														
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39																																																																														
ビタミンC mg	20	35	22	40																																																																														
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																														
カリウム mg	—	764	606以上	816																																																																														
食物繊維 g	—	2.8	3.5以上	3.4																																																																														
【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……◎				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)				★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。																																																																										

	10(木)・22(火)	11・25(金)	12・26(土)	14・21(月)	24(木)	28(月)	30(水)
10時	●牛乳● ■ たべっ子ベビー 3個	●牛乳● ■ ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 2g
昼	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ 蒸し野菜の マヨドレ添え みそ汁	ごはん 白身魚のみそ焼 ひたし すまし汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(しそふりかけ) スパゲティミートソース わかめのスープ	チキンライス ビーフンのあえもの スープ	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 ツナときゃべつの スープ
3時	●牛乳● ▲ デコポン缶詰 2・2個 ■ 新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲ パイン缶詰低糖 6・4個 ■ 三幸の揚せん 2・1袋	●牛乳● ちんすこう(黒糖)	●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● ▲ 清見オレンジ ■ ミニ野菜スティック 1・1/2袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■ 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 〔 ● 鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■ かたくり粉 7.20 ■ なたね揚げ油 6.00 〔 ▲ きゃべつ 30.00 ▲ 人参 10.00 塩 少々 ■ マヨドレ 4.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 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 ― 〔 ■ 米 16.00 水 24.00 ● ベーコン 10.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ■ キャノーラ油 0.10 〔 水 30.00 カレーフレーク 3.20 ■ 米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■ 米 60.00 水 90.00 ● カラスガレイ・冷50g 1・1切 〔 ● みそ 1.40 ■ 砂糖 1.40 酒 1.00 〔 しょうゆ(濃) 0.20 ■ キャノーラ油 適量 ▲ はくさい 50.00 ▲ ちんげん菜 10.00 〔 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ■ 焼ふ 2.00 ▲ 大根 15.00 ▲ みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ 米 16.00 水 24.00 ● ベーコン 10.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ■ キャノーラ油 0.10 〔 水 30.00 カレーフレーク 3.20 ■ 米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	〔 ■ 米 60.00 水 90.00 ● 牛肉 20.00 ▲ 人参 20.00 ▲ 玉ねぎ 40.00 〔 ■ キャノーラ油 適量 ▲ マッシュルーム・スライス 3.00 水 120.00 ハヤシフレーク 15.00 塩 少々 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 人参 5.00 ■ キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ 米 16.00 水 24.00 ● ベーコン 10.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ■ キャノーラ油 0.10 〔 水 30.00 カレーフレーク 3.20 ■ 米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■ 米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■ スパゲティ 25.00 〔 ● 牛挽肉 10.00 ● 豚挽肉 10.00 ▲ 人参 20.00 ▲ 玉ねぎ 25.00 〔 ■ キャノーラ油 2.00 ■ 上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 〔 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 〔 ■ 砂糖 0.24 ● わかめ 0.40 ▲ ちんげん菜 10.00 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 18.00 ■ 黒砂糖 6.50 ■ キャノーラ油 7.80 塩 少々 水 2.50	〔 ■ 米 55.00 水 82.50 ● 鶏もも肉 15.00 ▲ 人参 15.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 〔 ■ キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ■ ビーフン 12.00 ▲ きゅうり 15.00 ▲ 人参 10.00 ● 焼豚 5.00 ▲ 干しいたけ(スライス) 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 ● ポークウインナー 5.00 ▲ きゃべつ 20.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ ケーキミックス粉 20.00 ● 豆腐(冷) 17.00 ● 豆乳(無調整) 5.00 ■ 砂糖 3.00 ■ キャノーラ油 6.00 ホイルケース 1枚	■ 米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■ 干しうどん 25.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ ねぎ 1.00 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 ● ミニ絹厚揚げ(冷) 10.00 ▲ ちんげん菜 30.00 ▲ はくさい 20.00 ■ 砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ― 手作りおやつ ― 〔 ■ ケーキミックス粉 30.00 ■ 砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■ キャノーラ油 1.00	■ 米 60.00 水 90.00 ● 豆腐(冷) 50.00 ● 豚挽肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 30.00 ▲ 人参 10.00 ▲ にら 5.00 〔 ■ キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ● 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 ● シーチキン 5.00 ▲ きゃべつ 15.00 ▲ 切干大根 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50
	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 清見オレンジ 1／3個・1／4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。						

●○○●○○●○○●○○●○○●

ご入園・ご進級
おめでとうございます
●○○●○○●○○●○○●○○●

保育所・認定こども園の
給食について

◇米は、特別栽培米または
同等品を使用しています。

◆グラタン・コロッケ・蒸
しパン等手作りし、加工品
はなるべく使用しないよう
にしています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等
は食品添加物（保存料・酸
化防止剤・発色剤・着色料
等）を含まない無添加のも
のを選んでいきます。

◆だし・スープは、だし昆
布・けずりぶし・ポークブ
イヨン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童も
同じものが食べられるよう
に食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0～5歳児
が対象なので食中毒多発期
は食中毒の危険が高くなる
食品（挽肉等）・和え物等
を避けています。