

令和7年5月 高槻市立保育所給食献立表

	1・22(木)	2(金)・24(土)	7(水)・19(月)	8(木)	9(金)	10・31(土)	12・26(月)	13(火)・23(金)
10時	●牛乳● ■たべっ子ベビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋
昼	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの煮物	ごはん(しそふりかけ) 鮭の和風スパゲティ ポトフ	キーマカレー スープ	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし (3~5歳児) ゆでスナックえんどう みそ汁	ごはん(わかめ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば じゃが芋のスープ	ごはん(かつおふりかけ) かやくうどん 大根のそぼろ煮	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 すまし汁
3時	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● じゃが揚げもち	●牛乳● ▲メロン ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● 豆腐のパンケーキ	●牛乳● ▲甘夏 ■ソースせん 2・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご 7.00 カレーブレーク 12.00 ●牛肉 10.00 ▲新ごぼう 25.00 糸こんにゃく 10.00 水 60.00 酒 5.00 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 — 手作りおやつ — ■食パン●(8枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●鮭(水煮) 14.00 酒 0.50 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 2.00 ●みそ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 1.00 ●鶏もも肉 10.00 ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 10.00 ■じゃが芋 20.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.70 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 15.00 ●豚挽肉 15.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイオン(無添加) 0.50 水 15.00 ▲カットトマト 15.00 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ■砂糖 0.25 ■上新粉 1.20 水 5.00 ●シーチキン 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲切干大根 2.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.70 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 (3~5歳児) ▲スナックえんどう 20.00 塩 少々 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 25.00 ■白玉だんご粉 15.00 ■砂糖 5.00 水 9.00 ■なたね揚げ油 4.50 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 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 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲大根 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ■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 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 かつおふりかけ 0.50 ■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 5.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ●豚挽肉 10.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.50 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 水 50.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ●豆腐(冷) 15.00 水 適量 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
(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	470	523	560	585				
たんぱく質 g	15.1~23.3	19.5	18.2~28.0	21.1				
脂質 g	10.3~15.5	15.8	12.4~18.7	16.0				
カルシウム mg	220	303	260	279				
鉄 mg	2.2	1.5	2.4	2.1				
ビタミンA μgRAE	200	170	220	180				
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34				
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40				
ビタミンC mg	20	23	22	27				
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0				
カリウム mg	—	778	606以上	831				
食物繊維 g	—	2.6	3.5以上	3.2				

10時は0~2歳児だけです。
 材料の分量は3~5歳児分、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……◎

	14(水)・27(火)	15(木)・28(水)	16・30(金)	17(土)	20(火)	21(水)	29(木)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋
昼	ごはん ポークビーンズ みそ汁	ごはん 肉だんご入りみそ汁 ひじきとコーンの いため煮	ごはん(わかめ) 白身魚の梅焼 煮びたし すまし汁	ごはん タンドリー風チキン 煮びたし みそ汁	豆ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん タンドリー風チキン 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ウインナードーナツ	●牛乳● ▲メロン ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● よもぎ蒸しパン	/	●牛乳● じゃが揚げもち	●牛乳● ■お米deレモンマフィン 1・1個	●牛乳● ▲みかんゼリー ■ソースせん 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●大豆・ドライ 10.00 ┌ 豚肉 20.00 └ ■じゃが芋 40.00 ┌ ▲人参 20.00 └ ▲玉ねぎ 30.00 ┌ ■キャノーラ油 2.00 └ 水 40.00 ┌ けずりぶし 1.20 └ ■砂糖 2.00 ┌ しょうゆ(濃) 1.70 └ トマトケチャップ 8.50 └ ウスターソース 1.70 ▲小松菜 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ●ポークウインナー 10.00 ■ケーキミックス粉 20.00 水 適量 ■なたね揚げ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ┌ ●豚挽肉 30.00 └ 水 1.00 └ しょうゆ(濃) 1.00 └ ■かたくり粉 2.00 └ ■さつま芋 30.00 └ ▲大根 20.00 └ ▲人参 10.00 └ ▲ねぎ 1.00 └ ●みそ 7.00 └ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ●ベーコン 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 だし汁 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 └ ベーキングパウダー 1.60 └ よもぎ粉 0.35 └ ■砂糖 7.20 └ 塩 0.10 └ 水 20.00 └ ■キャノーラ油 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ●みそ 0.80 ┌ ▲梅肉 1.00 └ 本みりん 0.80 └ 酒 1.00 └ ■砂糖 0.50 └ ■キャノーラ油 適量 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 しょうゆ(淡) 5.50 ┌ 水 180.00 └ 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 └ よもぎ粉 0.35 └ ■砂糖 7.20 └ 塩 0.10 └ 水 20.00 └ ■キャノーラ油 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 ┌ カレー粉 0.30 └ 塩 0.10 └ ●豆乳ヨーグルトプレーン 12.00 └ トマトケチャップ 3.00 ▲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 15.00 ■じゃが芋 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 25.00 └ 白玉だんご粉 15.00 └ ■砂糖 5.00 └ 水 9.00 └ ■なたね揚げ油 4.50 └ 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(生) 10.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 25.00 └ 白玉だんご粉 15.00 └ ■砂糖 5.00 └ 水 9.00 └ ■なたね揚げ油 4.50 └ 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●カラスガレイ・冷50g 50.00 └ 塩 0.15 └ ■小麦粉 7.00 └ 水 適量 └ ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲大根 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 ┌ カレー粉 0.30 └ 塩 0.10 └ ●豆乳ヨーグルトプレーン 12.00 └ トマトケチャップ 3.00 ▲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 15.00 ■じゃが芋 20.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 ┌ 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」
甘夏 1/4個・1/4個
メロン 40g・30g

*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。