

令和7年8月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・22(金)	2(土)・28(木)	4・25(月)	5・26(火)	6・27(水)	7・21(木)	8(金)	9・30(土)
10時	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● 2日 ■星っこ 2個 28日 ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● ■星っこ 2個
昼	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豚肉となすの しょうが煮 みそ汁	ごはん カレー焼うどん わかめのスープ	ロールパン とうがんのスープ ポテトの ケチャップいため	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし、すまし汁	ごはん 中国風五目煮込み スープ	ごはん 鶏肉の バーベキューソース 煮びたし みそ汁	ハヤシライス 野菜いため
3時	●牛乳● かぼちゃマフィン	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■じゃがいもおかき 2・1個 28日 ●牛乳● ▲ももゼリー 1・1個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● 枝豆の蒸しパン	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● 6日 ●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲パン缶詰低糖 4個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚 27日 ●牛乳● ハムチーズパンケーキ 【乳不使用】	●牛乳● ジャムサンド (丸ロール)	●牛乳● ▲ブルーベリーゼリー 1・1個 ■セブーレ◎ 2・1枚	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■じゃがいもおかき 2・1個
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 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.30 しょうゆ(濃) 2.60 水 17.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 20.00 ▲三度豆 3.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 0.80 水 45.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ 23.00 ●豆腐(冷) 27.00 ■ケーキミックス粉 27.00 ■砂糖 3.60 ■キャノーラ油 2.70 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 30.00 ▲なす 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲土しょうが 1.00 だし汁 7.50 しょうゆ(濃) 2.60 酒 1.50 ■砂糖 1.80 ●ベーコン 5.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 15.00 ベーキングパウダー 1.20 ■砂糖 5.40 塩 0.07 水 適量 ■キャノーラ油 3.00 ▲むき枝豆(冷) 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きやべつ 10.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00 ●わかめ 0.30 ●ベーコン 5.00 ▲レタス 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 15.00 ベーキングパウダー 1.20 ■砂糖 5.40 塩 0.07 水 適量 ■キャノーラ油 3.00 ▲むき枝豆(冷) 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ▲とうがん 30.00 ●豚肉 15.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲ちんげん菜 10.00 水 170.00 ブイヨン(無添加) 0.70 しょうゆ(淡) 3.10 しょうゆ(濃) 1.00 酒 2.40 塩 少々 ▲土しょうが 0.20 ■ごま油 0.10 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲ピーマン 4.00 ●ポークウィンナー 4.00 ■キャノーラ油 1.70 トマトケチャップ 4.80 しょうゆ(濃) 1.00 — 5日の手作りおやつ — ▲すいか 48.00 (3~5歳児)▲マンゴー(冷) 20.00 (0~2歳児)▲りんご缶詰 1個 — 26日の手作りおやつ — ▲梨 1/6・1/8個 (3~5歳児)▲マンゴー(冷) 20.00 (0~2歳児)▲みかん缶詰 20.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ▲梅干し 2.50 ●生鮭(冷)角切 50.00 酒 0.50 ▲人参 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ホイルクース 1枚 ●焼豚 5.00 ▲きやべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 6日の手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本 — 27日の手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ●ロースハム 7.00 ■チーズ風植物シュレド 3.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 水 26.00 けずりぶし 0.80 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 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 — ■丸ロール● 1・1個 ■いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.10 ▲にんにく 0.10 ▲土しょうが 0.10 しょうゆ(濃) 2.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■リンゴジャム 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 15.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲切干大根 2.00 ●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 ●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 ▲きやべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ピーマン 3.00 ■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
(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	535	560	597			
たんぱく質 g	15.2~23.4	18.3	18.1~27.8	19.8				
脂質 g	10.4~15.6	16.6	12.4~18.6	16.8				
カルシウム mg	220	294	260	261				
鉄 mg	1.9	1.8	2.2	2.3				
ビタミンA μgRAE	195	216	220	239				
ビタミンB1 mg	0.19	0.27	0.22	0.31				
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39				
ビタミンC mg	17	25	17	30				
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1				
カリウム mg	—	789	693以上	852				
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7				

【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・・・◎

	12(火)・18(月)	13(水)	14(木)	15(金)	16・23(土)	19(火)	20(水)	29(金)
10時	●牛乳● ■ミニレービスケット 2枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋
昼	ごはん(わかめ) かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん カレースープ 切干大根の煮物	ごはん 大豆の ケチャップいため煮 みそ汁	ごはん コーンチャウダー いそ煮	ごはん スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ	ごはん 豚肉とゴーヤの みそいため ベーグドポテト すまし汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 鶏肉の ソースから揚げ風 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ちんすこう(抹茶)	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■じゃがいもおかき 2・1個	●牛乳● ハムチーズパンケーキ 【乳不使用】	茶 ●鉄・Caヨーグルト● 1・1個 ▲デコボン缶詰 2・2個 ■胚芽クッキー 1・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml ベーグドポテト
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 25.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 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 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲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 — ■小麦粉 18.00 ■砂糖 7.80 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 抹茶 0.30 水 2.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.50 カレーフレーク 8.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 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 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●大豆・ドライ 10.00 ●シーチキン 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 1.60 しょうゆ(濃) 1.36 トマトケチャップ 6.80 ウスターソース 1.36 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鮭(水煮) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン缶・クリーム 30.00 塩 0.10 ■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳(無調整) 40.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 水 22.00 けずりぶし 0.70 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■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 50.00 水 75.00 ■スパゲティ 25.00 ●粒状大豆たんぱく 6.00 熱湯 60.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 20.00 ■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 ■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 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ■にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ●みそ 2.30 酒 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.60 ■細切りポテト(冷) 30.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ●ロースハム 7.00 ■チーズ風植物シュレッド 3.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 40.00 ■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 5.00 ▲とうがん 30.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	
	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。</p>		<p>★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。</p> <p>★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」などを行っています。 また、果物については一部変更する場合があります。</p>					