

令和7年9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(月)	2(火)・10(水)	3(水)・16(火)	4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)	8・29(月)	9(火)
10時	●牛乳● ■ミニアスパラガスボーロ 3個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニアスパラガスボーロ 3個	●牛乳● ■かにビス 2個
昼	ごはん ちゃんぽん いそ煮	ごはん ハムと野菜のカレー煮 スープ	ごはん ジャージャン豆腐 汁ビーフン	ごはん ごま味スープ 肉じゃが	ごはん(わかめ) 白身魚のケチャップあん みそ汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	イエローロール しょうゆ味の スパゲティ スープ	マヨたきご飯 五目いため みそ汁
3時	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml ツナコーン蒸しパン	●牛乳● きな粉と黒糖の スコーン	●牛乳● ▲マスカットゼリー 1・1個 ■ルヴァン・プライム 3・2枚	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● (3～5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0～2歳児)▲りんごゼリー ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミレービスケット ・ノンフライ 5・3枚	●牛乳● りんごジャムの パンケーキ	●のむヨーグルト● 180・110ml ■米粉のカップケーキ ・いちご風味 1・1個
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■米 50.00 水 75.00 ■中華めん(乾) 25.00 〔●豚肉 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 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 2.00 〔水 4.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 糸こんにゃく 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲小松菜 5.00 ― 手作りおやつ ― 〔■小麦粉 20.00 〔ベーキングパウダー 1.60 〔■砂糖 7.20 〔塩 0.05 〔水 20.00 〔■キャノーラ油 4.00 〔●シーチキン 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00	■米 60.00 水 90.00 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットトマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲かぼちゃ 40.00 カレー粉 0.20 水 15.00 〔けずりぶし 0.45 〔■砂糖 1.00 〔トマトケチャップ 1.40 〔ウスターソース 1.40 〔しょうゆ(濃) 0.40 〔■上新粉 1.00 〔水 3.00 ▲はくさい 15.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 1.00 ▲しょうゆ(淡) 2.20 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 16.00 〔●きな粉 1.60 〔■黒砂糖 3.20 〔■バター● 4.00 〔●牛乳● 4.00 〔■小麦粉 適量 【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……◎	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲土しょうが 0.30 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 〔■砂糖 0.70 〔しょうゆ(濃) 2.70 〔●みそ 2.70 〔酒 0.80 〔だし汁 8.00 ■ビーフン 7.00 ▲人参 10.00 ▲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	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 10.00 ▲大根 20.00 糸こんにゃく 5.00 ▲しめじ 5.00 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 〔●白みそ 4.50 〔●みそ 2.20 〔■白ごま 1.50 〔■砂糖 1.00 〔酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●牛肉 15.00 ■じゃが芋 50.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 1.80 しょうゆ(淡) 1.60 だし汁 24.00 ― 手作りおやつ ― 〔■中華めん(乾) 15.00 〔●ポークウインナー 10.00 〔▲玉ねぎ 10.00 〔▲ピーマン 3.00 〔■キャノーラ油 1.00 〔ウスターソース 2.00 〔トマトケチャップ 0.80 〔しょうゆ(濃) 0.40 〔塩 少々	■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 0.10 〔■かたくり粉 3.00 〔■キャノーラ油 適量 〔■フライドポテト冷 15.00 〔■キャノーラ油 適量 〔▲人参 15.00 〔▲ピーマン 5.00 〔▲玉ねぎ 25.00 〔■キャノーラ油 少々 〔米酢 2.50 〔■砂糖 3.40 〔しょうゆ(濃) 0.85 〔ウスターソース 1.70 〔トマトケチャップ 3.40 〔水 10.00 〔■かたくり粉 0.85 〔水 1.70 ●豚肉 10.00 ▲なす 10.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 60.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■イエローロール● 〔■スパゲティ 25.00 〔●豚肉 20.00 〔しょうゆ(濃) 0.30 〔酒 0.30 〔▲玉ねぎ 25.00 〔▲人参 12.00 〔▲干しいたけ(スライス) 0.50 〔▲ピーマン 3.00 〔■キャノーラ油 2.30 〔しょうゆ(濃) 3.00 〔酒 2.00 〔塩 少々 ●ポークウインナー 5.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲切干大根 2.00 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 30.00 〔■リンゴジャム 10.00 〔水 適量 〔■キャノーラ油 1.00	■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン 6.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●鶏もも肉 25.00 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲小松菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 〔■砂糖 0.24 〔しょうゆ(濃) 3.60 ■さつまい 40.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 〔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	527	560	582
たんぱく質 g	15.2～23.4	18.4	18.1～27.8	19.6
脂質 g	10.4～15.6	15.3	12.4～18.6	15.3
カルシウム mg	220	299	260	270
鉄 mg	1.9	2.3	2.2	3.0
ビタミンA μgRAE	195	216	220	240
ビタミンB1 mg	0.19	0.26	0.22	0.30
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38
ビタミンC mg	17	21	17	25
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0
カリウム mg	―	790	693以上	842
食物繊維 g	―	3.3	3.5以上	4.0

★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。

	11・25(木)	12・26(金)	13・27(土)	17(水)・30(火)	24(水)
10時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■かにビス 2個
昼	ごはん(しそふりかけ) 牛肉のスープ 切干しソテー	ごはん まぐろの揚げ煮 いためサラダ みそ汁	大豆のキーマカレー すまし汁	ごはん さばのみそ煮 煮びたし みそ汁	ごはん 五目いため みそ汁
3時	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● ▲梨 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミレービスケット ・ノンフライ 5・3枚	(17日)●牛乳● ココアラスク (30日)●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・いちご風味 1・1個	●牛乳● ココアラスク
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 ●牛肉 20.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.30 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 4.50 しょうゆ(濃) 1.50 酒 2.00 塩 0.10 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 ― 手作りおやつ ― 「■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ■チーズ'風植物シュレット' 3.00 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 「●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(淡) 0.50 酒 2.00 ▲土しょうが 1.00 ■かたくり粉 6.00 ■上新粉 2.50 ■キャノーラ油 2.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 1.50 水 30.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	「■米 60.00 水 90.00 ●粒状大豆たんぱく 8.50 熱湯 85.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイヨン(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 ●ベーコン 7.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 4.10 水 150.00 けずりぶし 4.60	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが 0.50 ●みそ 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.80 本みりん 1.80 酒 1.50 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 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 17日の手作りおやつ ― (幼)■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳)■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 「純ココア 1.30 ●スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■バター● 2.00 ■砂糖 3.00	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 25.00 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲小松菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ■さつま芋 40.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― (幼)■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳)■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 「純ココア 1.30 ●スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■バター● 2.00 ■砂糖 3.00
	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 梨 1／4個・1／6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。				

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)

野菜

野菜の摂取量は年々減少。
特に20～30代で少ないです。

果物

果物の摂取も低下傾向。
20～40代では半数以上が食べていません。

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物を
プラスしてみましょう

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。

食生活改善普及運動

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

農林水産省

野菜を手軽にたくさん食べるコツ！

野菜料理を追加で一皿作るのは手間も時間もかかる・・・
そんな時は、メイン料理や汁物に野菜をたっぷり入れるのがおすすめです！

9月献立／

野菜たっぷりおすすめメニュー

ハムと野菜のカレー煮(2日・10日実施)

野菜をいためて、カレー粉を加えてさらにいためた後、だし汁と調味料(砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース)を加えて煮込み、ロースハムと水溶き上新粉を加えてひと煮立ちさせたらできあがり。

五目いため(9日・24日実施)

下味をつけた肉(牛肉・豚肉・鶏肉いずれでもOK)と、お好みの野菜、はるさめを炒め、しょうゆと砂糖で調味すればできあがり。

ジャージャー豆腐(3日・16日実施)

しょうが、豚肉をいため、絹厚揚げ、お好みの野菜を加えていため、合わせ調味料(砂糖、しょうゆ、みそ、酒、だし汁)を加えてさらに炒めればできあがり。