

令和7年12月 高槻市立認定こども園給食献立表

高槻市 子ども未来部 保育幼稚園総務課

(認定こども園)

	1・15(月)	2(火)・24(水)	3(水)・19(金)	4(木)・23(火)	5(金)	6・20(土)	8・22(月)	9(火)・25(木)
10時	●牛乳● ■ぱりんこ(のりしお味) 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■前田のクラッカー●5g 4日 23日 ■ミニどうぶつビスケット2個	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ぱりんこ(のりしお味) 1枚	●牛乳● ■前田のクラッカー● 5g
昼	ごはん 野菜ラーメン ひじきのいため煮	ごはん 白身魚のごま風味焼 ひたし みそ汁	丸ロール コロッケ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん(わかめ) 豆腐のグラタン ブロッコリーのひたし すまし汁	ごはん 肉だんご入りみそ汁 大根の煮物	ハヤシライス 野菜いため	ごはん かぼちゃのほうとう 中華風あえもの	ごはん 酢豚 みそ汁
3時	●のむヨーグルト● 110・65ml 焼肉サンド	●牛乳● ■米粉のカップケーキ・ いちご風味 1・1個 (3～5歳児) ▲ももゼリー 1個	茶 ●鉄・Caヨーグルト● ▲りんご ■おにぎりせんべい 銀しゃり 1・1/2袋	●牛乳● 芋まんじゅう	●牛乳● ちんすこう(プレーン)	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● クッキーロール	●のむヨーグルト● 110・65ml ▲みかん ■おにぎりせんべい 銀しゃり 1・1/2袋
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 ●焼豚 15.00 ▲きやべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲もやし 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(濃) 3.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ●ひじき 3.00 ●鶏もも肉 10.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 8.00 ▲れんこん 5.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲三度豆 2.00 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 水 4.80 ●みそ 1.60 しょうゆ(濃) 0.12 ■砂糖 0.48 ■マヨドレ 0.24 酒 0.40 ■かたくり粉 0.24 水 0.48	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ▲金時人参 5.00 ▲玉ねぎ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ▲生しいたけ 3.00 ■白ごま 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 酒 2.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 0.70 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 ▲みつば 2.00 ●みそ 4.70 ●赤だしみそ 1.80 水 180.00 けずりぶし 5.50	■丸ロール● ●牛挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.10 ■じゃが芋 45.00 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■パン粉 4.00 ■米パン粉 3.00 ■なたね揚げ油 8.00 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 2.00 だし汁 1.00 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲大根 20.00 ▲みず菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豆腐(冷) 40.00 ●牛挽肉 15.00 ▲人参 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.50 だし汁 15.00 しょうゆ(濃) 1.50 トマトケチャップ 5.50 ウスターソース 3.00 ■砂糖 0.15 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ▲えのきたけ 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 — ■さつま芋 18.00 ■小麦粉 22.00 ベーキングパウダー 1.28 ■砂糖 9.60 水 17.60 ホイルケース 1枚	■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 ▲はくさい 20.00 ▲金時人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ▲金時人参 10.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 — 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 水 2.00	■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 5.00 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 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 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	■米 50.00 水 75.00 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ごぼう 5.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 本みりん 2.10 ●みそ 4.00 ●赤だしみそ 1.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きやべつ 30.00 ▲もやし 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■砂糖 0.25 しょうゆ(濃) 0.25 水 5.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 0.80 米酢 1.60 だし汁 0.40 ■ごま油 0.24 — 手作りおやつ — ■丸ロール● 1・1個 ■バター● 6.00 ■砂糖 2.00 ■小麦粉 3.50	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 塩 少々 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 4.00 ■なたね揚げ油 3.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 1.00 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 米酢 3.00 ■砂糖 4.00 しょうゆ(濃) 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 4.00 水 12.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲大根 20.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
【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)								

(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	480	539	570	609
たんぱく質 g	15.6～24.0	18.4	18.5～28.5	19.9
脂質 g	10.7～16.0	16.7	12.6～19.0	16.8
カルシウム mg	220	293	260	258
鉄 mg	1.9	2.5	2.2	3.4
ビタミンA μgRAE	195	179	220	189
ビタミンB1 mg	0.19	0.27	0.22	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.37
ビタミンC mg	17	27	17	39
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	773	693以上	825
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.2

(認定こども園)							
	10・17(水)	11(木)	12・26(金)	13(土)	16(火)	18(木)	27(土)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■前田のクラッカー● 5g	●牛乳● ■おさつでポン 2個
昼	ごはん 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん カレースープ はりはり煮	麻婆丼 すまし汁	ごはん おでん みそ汁	ミックスピラフ (カレー味) グリルチキン ブロッコリーのひたし スープ	ごはん(しそふりかけ) 鮭の和風スパゲティ スープ
3時	●牛乳● 焼ふのラスク	●牛乳● 焼き芋	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ちんすこう(プレーン)	▲野菜ジュース (白ぶどう&ほうれん草) 125ml 1・1本 ショートケーキ	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 〔●生鮭(冷)角切 25.00 酒 2.00 ■じゃが芋 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 2.00 〔水 160.00 だし昆布 0.50 けずりぶし 4.90 ●みそ 6.70 本みりん 5.60 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 5.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 オイスターソース 1.70 〔■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 ― 手作りおやつ ― ■焼ふ 7.00 〔■バター● 7.00 ■黒砂糖 5.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 〔●鶏もも肉 60.00 塩 0.30 〔■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲金時人参 10.00 〔しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ▲かぶ 25.00 ▲みず菜 5.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■さつまい芋 90.00	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 15.00 ●ベーコン 5.00 ■さつまい芋 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 水 180.00 ブイオン(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 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン 7.50 ▲ホールコーン(冷) 6.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 〔■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ― 手作りおやつ ― 〔■米粉ケーキミックス 20.00 ■砂糖 2.00 純ココア 1.00 水 13.00 〔■キャノーラ油 0.60 ■粉糖 少々	〔■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■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 ■焼ふ 2.00 ▲大根 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 4.60 〔水 150.00 けずりぶし 4.60 k	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 20・10 ■じゃが芋 45・45 ▲大根 25・25 ▲人参 15・15 ― 3～5歳児 ― 〔こんにゃく 10.00 ●焼竹輪(冷) 20.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 2.40 しょうゆ(淡) 1.60 水 60.00 〔だし昆布 0.40 けずりぶし 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●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 ― ■小麦粉 18.00 ■砂糖 7.80 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 水 2.00	■米 55.00 水 77.00 酒 3.40 塩 0.40 しょうゆ(淡) 2.50 カレー粉 0.13 ●ベーコン 3.00 ▲mixベジタブル 15.00 ●シーチキン 6.00 ●鶏もも肉 60.00 〔しょうゆ(濃) 3.00 〔■砂糖 1.00 本みりん 1.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ブロッコリー 25.00 〔本みりん 0.30 〔しょうゆ(淡) 0.90 〔水 15.00 けずりぶし 0.50 ●豆腐(冷) 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ― 手作りおやつ ― ■スポンジケーキ台○ (15cm・スライス) 1/8・1/12個 ■ホイップクリーム(冷)● 8.00 ▲みかん缶詰 20・20 ▲いちご・ハーフ(冷) 3・2個 【アレルギー対応】 ■米粉ケーキミックス ■粉糖	■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 適量 ▲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 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80
	★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。