

令和8年1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

5(月)

●牛乳●
■根昆布あられ 3個

6(火)・22(木)

●牛乳●
■ミニアスパラガス
ビスケット 3個

7(水)

●牛乳●
■英字ビスケット● 2個

8・29(木)

●牛乳●
■星たべよ(しお味) 1枚

9・30(金)

●牛乳●
■さくふわせんべい 1袋

10・24(土)

●牛乳●
■ミニミレービスケット 2枚

13(火)・21(水)

●牛乳●
■英字ビスケット● 2個

14(水)・23(金)

●牛乳●
■さくふわせんべい 1袋

10時

ごはん(しそふりかけ)
鮭の和風スパゲティ
スープ

ごはん
大根と牛肉の
土手煮風
みそ汁

ごはん
ツナとひじきの
ふりかけ
鶏肉の寄せ鍋風
煮びたし

ごはん
ピザバーグ
ブロッコリーのひたし
みそ汁

ごはん
煮魚
煮びたし
かす汁

すき焼井
みそ汁

ごはん
キーマカレー
スパゲティ
スープ

ごはん(しそふりかけ)
鮭とかぶの
クリームシチュー
はくさいとベーコンの
ソテー

24日は桜台認定こども園以外

●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●
▲ぼんかん
■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋

●牛乳●
▲生鮭(冷)角切 25.00
酒 0.30
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 7.00
■キャノーラ油 0.50
水 70.00
ブイヨン(無添加) 0.75
▲かぶ 30.00
■上新粉 4.00
●豆乳クリーム 30.00
塩 0.30
▲ブロッコリー 10.00
▲はくさい 50.00
●ベーコン 5.00
▲ホールコーン(冷) 10.00
ブイヨン(無添加) 0.50

●牛乳●
▲生鮭(冷)角切 25.00
酒 0.30
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 7.00
■キャノーラ油 0.50
水 70.00
ブイヨン(無添加) 0.75
▲かぶ 30.00
■上新粉 4.00
●豆乳クリーム 30.00
塩 0.30
▲ブロッコリー 10.00
▲はくさい 50.00
●ベーコン 5.00
▲ホールコーン(冷) 10.00
ブイヨン(無添加) 0.50

3時

●牛乳●
ココア蒸しパン

●牛乳●
ツナドリア

●牛乳●
じゃがもち

●のむヨーグルト● 110・65ml
りんごのパンケーキ

●牛乳●
▲ぼんかん
■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
■じゃがいもおかき 2・1個

●牛乳●
▲生鮭(冷)角切 25.00
酒 0.30
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 7.00
■キャノーラ油 0.50
水 70.00
ブイヨン(無添加) 0.75
▲かぶ 30.00
■上新粉 4.00
●豆乳クリーム 30.00
塩 0.30
▲ブロッコリー 10.00
▲はくさい 50.00
●ベーコン 5.00
▲ホールコーン(冷) 10.00
ブイヨン(無添加) 0.50

●牛乳●
▲生鮭(冷)角切 25.00
酒 0.30
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 7.00
■キャノーラ油 0.50
水 70.00
ブイヨン(無添加) 0.75
▲かぶ 30.00
■上新粉 4.00
●豆乳クリーム 30.00
塩 0.30
▲ブロッコリー 10.00
▲はくさい 50.00
●ベーコン 5.00
▲ホールコーン(冷) 10.00
ブイヨン(無添加) 0.50

■米 50.00
水 75.00
ゆかり(国産赤しそ) 0.40

●牛肉 25.00
▲土しょうが 1.00
▲ねぎ 1.00
■キャノーラ油 1.00
▲大根 55.00
▲人参 10.00
糸こんにゃく 10.00
酒 5.00
だし汁 30.00
●赤だしみそ 3.00
●みそ 1.00
本みりん 5.40
■砂糖 0.45
しょうゆ(濃) 0.90

■さつま芋 40.00
▲ちんげん菜 10.00
●みそ 7.50
〔水 180.00
けずりぶし 5.50〕

― 手作りおやつ ―
〔■米 12.00
水 18.00
●シーチキン 10.00
▲玉ねぎ 15.00
▲ホールコーン(冷) 5.00
■キャノーラ油 0.50
■マヨドレ 5.00
●豆乳(無調整) 15.00
ホイルケース 1枚〕

― 手作りおやつ ―
〔■じゃが芋 60.00
塩 0.18
■かたくり粉 5.40
水 6.70
〔けずりぶし 0.20
■キャノーラ油 0.60
しょうゆ(濃) 3.60
本みりん 5.40
〔■砂糖 2.40
水 1.20〕

〔●牛挽肉 20.00
●豚挽肉 20.00
▲玉ねぎ 30.00
▲人参 10.00
■キャノーラ油 2.00
▲ピーマン 5.00
■米パン粉 4.00
塩 0.20
トマトケチャップ 6.40
■チーズ'風植物シュレット' 8.00〕

▲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〕

▲大根 20.00
▲えのきたけ 10.00
▲春菊 5.00
●みそ 7.50
水 180.00
〔けずりぶし 5.50〕

― 手作りおやつ ―
■ケーキミックス粉 25.00
▲りんご 20.00
■メープルシロップ 3.00
水 適量
■キャノーラ油 1.00

●ガラスカレイ・冷50g 2・1切
■砂糖 1.60
しょうゆ(濃) 3.30
水 21.00

▲はくさい 50.00
▲小松菜 10.00
■砂糖 0.24
しょうゆ(濃) 1.80
だし汁 15.00

●豚肉 10.00
▲かぶ 20.00
▲金時人参 10.00
▲ねぎ 2.00
酒かす 5.00
●みそ 7.00
〔水 180.00
けずりぶし 5.50〕

〔■米 60.00
水 90.00
●牛肉 30.00
糸こんにゃく 10.00
▲はくさい 30.00
▲小松菜 5.00
▲人参 10.00
▲玉ねぎ 20.00
▲長ねぎ 3.00
■キャノーラ油 1.50
■砂糖 3.60
しょうゆ(濃) 5.40〕

■じゃが芋 30.00
▲ほうれん草 5.00
●みそ 6.20
〔水 150.00
けずりぶし 4.60〕

●鶏もも肉 10.00
▲はくさい 15.00
▲みつば 2.00
しょうゆ(淡) 5.50
〔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
〔●ロースハム 8.00
■チーズ'風植物シュレット' 4.00
〔■マヨドレ 4.00〕

■米 50.00
水 75.00
ゆかり(国産赤しそ) 0.50

13日 ■ライスパスタ 25.00
21日 ■スパゲティ 25.00
〔●牛挽肉 30.00
▲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〕

●鶏もも肉 10.00
▲はくさい 15.00
▲みつば 2.00
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 25.00
■白玉だんご粉 15.00
〔■砂糖 3.00
水 9.00
〔■なたね揚げ油 4.50
塩 少々〕

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	534	570	605
たんぱく質 g	15.6～24.0	18.9	18.5～28.5	21.3
脂質 g	10.7～16.0	16.5	12.6～19.0	17.1
カルシウム mg	220	289	260	244
鉄 mg	1.9	2.1	2.2	2.8
ビタミンA μgRAE	195	190	220	203
ビタミンB1 mg	0.19	0.30	0.22	0.36
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38
ビタミンC mg	17	29	17	35
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	―	787	693以上	854
食物繊維 g	―	3.2	3.5以上	4.0

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)

【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……◎

昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量

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)

【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……◎

(認定こども園)							
	15(木)・28(水)	16(金)	17(土)	19・26(月)	20(火)	27(火)	31(土)
10時	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 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● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■英字ビスケット● 2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚
昼	パン ヒレカツの南蛮煮 蒸し野菜の マヨドレ添え 汁ビーフン	救給カレー 焼き野菜 ヨーグルト	ごはん 五目いため みそ汁	ごはん(わかめ) 豚みそうどん 大根のそぼろ煮	ごはん 豆腐入りつくねの あんかけ風 煮びたし みそ汁	切干大根の たき込みごはん さつま汁 ひたし ゼリー	ごはん 韓国風いため物 みそ汁
3時	茶 ●鉄・Caヨーグルト● 15日 ▲りんご 28日 ▲みかん ■だしせん 1・1枚	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■じゃがいもおかき 2・1個	▲野菜ジュース (白ぶどう & ほうれん草) 125ml 1・1本 人参ケーキ	●牛乳● ▲みかん ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●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 の時の材料と量)	(乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● 〔 ●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚 塩 少々 ■小麦粉 5.40 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00 〔 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ■ビーフン 5.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 〔 けずりぶし 5.50	救給カレー 1・1/2袋 (乳) ■米 適量 (乳) 水 適量 ●ポークウインナー 10.00 ■じゃが芋 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ●クリームヨーグルト● 1・1個 ― 手作りおやつ ― ■ルヴァン・プライム 6・4枚 ■いちごジャム 12・8 0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない) <div>1月16日は防災給食 を食べます</div>	■米 60.00 水 90.00 〔 ●豚肉 30.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 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 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 〔 けずりぶし 5.50	■米 50.00 水 75.00 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲金時人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 〔 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ●牛挽肉 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 ― 〔 ■小麦粉 22.00 ベーキングパウダー 0.70 ▲人参 16.00 ●卵〇 16.00 ■バター● 8.00 ■砂糖 6.00 ホイルクース 1枚	■米 60.00 水 90.00 〔 ●豆腐(冷) 25.00 ●鶏挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 25.00 〔 ■キャノーラ油 少々 ■米パン粉 3.00 ●凍豆腐(粉末) 4.00 塩 0.10 ■なたね揚げ油 4.00 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 〔 ■砂糖 2.20 水 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲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 ■焼ふ 2.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 〔 けずりぶし 5.50	■米 55.00 水 75.00 〔 けずりぶし 2.30 〔 ▲切干大根 4.00 酒 4.00 しょうゆ(濃) 4.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲人参 10.00 ●シーチキン 8.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 〔 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 50.00 ▲人参 15.00 〔 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ▲みかんゼリー 1・1個 ― 手作りおやつ ― 〔 ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 〔 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 〔 ●牛肉 30.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 〔 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50
	★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。		3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 りんご 1／4個・1／6個 みかん 1個・1／2個 ぼんかん 1／2個・1／2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				