

令和8年2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

2(月)・24(火)		3(火)		4(水)・26(木)		5(木)		6(金)・18(水)		7・21(土)		9・16(月)		10(火)・25(水)																																																																				
10時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■かにビス 2個																																																																										
昼	ごはん けんちんラーメン いそ煮	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	カレーライス 切干大根の甘酢 のむヨーグルト	ごはん チキンカツ ・和風ソースかけ 蒸し野菜 すまし汁	ごはん 白身魚の タンドリー風 ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) 肉じゃが みそ汁	イエローロール あんかけ焼きそば すまし汁	ごはん 鮭とさつま芋の かき揚げ 煮びたし みそ汁																																																																										
3時	●牛乳● かるかん ▲デコポン缶詰 2・1個	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml ミートソースの パンピザ	●牛乳● ▲ぼんかん ■田舎のおかき塩味 1・1袋	茶 ●鉄・Caヨーグルト● ▲いよかん ■ぶち揚げビスケット 5・3個	●牛乳● 6日 抹茶のパンケーキ 18日 サータアンダギー	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	●牛乳● いちご蒸しパン	●牛乳● ▲梨ランスゼリー ■ぶち揚げビスケット 5・3個																																																																										
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 水 ■中華めん(乾) ●豚肉 ▲大根 ▲人参 ▲玉ねぎ ●豆腐(冷) ■キャノーラ油 水 けずりぶし しょうゆ(濃) オイスターソース 塩 ▲ちんげん菜 ●ひじき ●牛肉 ▲人参 糸こんにゃく ■キャノーラ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 ― 手作りおやつ ― ■上新粉 ベーキングパウダー ■砂糖 ■長芋 水	50.00 75.00 25.00 20.00 15.00 5.00 10.00 20.00 0.50 180.00 5.50 5.20 3.00 少々 10.00 3.50 6.00 6.00 10.00 1.20 2.00 1.70 22.00 18.00 1.00 6.50 15.00 18.00	■米 水 ●ほたて貝柱缶 ▲人参 ▲ごぼう 酒 しょうゆ(濃) 塩 ▲グリーンピース(冷) ●まいわし・冷・40g ■かたくり粉 ■なたね揚げ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) 本みりん ▲土しょうが 酒 水 ▲きゃべつ ▲小松菜 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 ■焼ふ ●わかめ ●みそ 水 けずりぶし ― 手作りおやつ ― 幼児 ■食パン●(8枚切) 乳児 ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ●牛挽肉 ▲玉ねぎ ■キャノーラ油 ■上新粉 ■トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン(無添加) 水 ■チーズ風植物シュレット	55.00 77.00 7.00 8.00 4.00 1.60 4.00 0.10 2.00 40・40 6.00 4.00 1.60 1.60 0.36 0.36 0.10 8.00 40.00 10.00 0.20 1.50 12.00 2.00 0.50 6.50 180.00 5.50 1/2枚 8.00 8.00 0.40 0.80 1.20 0.70 0.08 少々 7.00	■米 水 ●牛肉 ▲土しょうが ▲にんにく クッキングワイン(赤) ▲玉ねぎ ▲人参 ■キャノーラ油 ■じゃが芋 塩 カレー粉 ブイヨン(無添加) 水 ■トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース ▲おろしりんご ■砂糖 しょうゆ(濃) ■上新粉 水 ●ロースハム ▲切干大根 ▲もやし ▲人参 ▲ちんげん菜 ■キャノーラ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) 米酢 ●のむヨーグルト● 1・1本	60.00 90.00 30.00 0.10 0.10 1.00 40.00 15.00 0.24 30.00 0.60 0.40 1.40 62.00 1.60 1.80 2.40 20.00 0.18 0.67 4.50 18.00 5.00 4.00 20.00 10.00 5.00 0.20 1.00 2.50 1.00 1・1本	■米 水 ●鶏もも肉 塩 ■小麦粉 水 ■パン粉 ■なたね揚げ油 ■砂糖 しょうゆ(濃) 本みりん だし汁 ■かたくり粉 水 ▲きゃべつ ■さつま芋 塩 ▲大根 ▲玉ねぎ ▲ねぎ しょうゆ(淡) 水 けずりぶし	60.00 90.00 60.00 0.18 5.40 適量 12.00 6.00 0.56 1.10 0.56 25.00 1.00 2.00 30.00 20.00 0.18 20.00 10.00 2.00 5.50 180.00 5.50 ― 6日の手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 ■砂糖 抹茶 水 ■キャノーラ油 ■粉糖 ― 18日の手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 ■小麦粉 ■砂糖 ■黒砂糖 ●卵○ 水 ■なたね揚げ油	60.00 90.00 0.50 25.00 70.00 20.00 3.60 2.30 2.00 30.00 2.00 2.00 10.00 7.50 180.00 5.50 ― 6日の手作りおやつ ― 20.00 2.00 0.23 13.00 0.60 少々 ― 18日の手作りおやつ ― 12.00 12.00 2.40 3.30 6.20 2.80 4.80	■米 水 わかめふりかけ ●牛肉 ■じゃが芋 ▲玉ねぎ ■砂糖 しょうゆ(濃) しょうゆ(淡) だし汁 ▲グリーンピース(冷) ■焼ふ ▲ちんげん菜 ●みそ 水 けずりぶし ●鶏もも肉 ▲玉ねぎ ●わかめ しょうゆ(淡) 水 けずりぶし ― 手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 ■米 水 ▲いちご・ダイス(冷) ■いちごジャム 水	60.00 90.00 25.00 25.00 15.00 10.00 15.00 0.50 1.00 1.00 0.70 2.70 2.70 75.00 2.30 2.50 5.00 10.00 20.00 0.50 5.00 180.00 5.50 20.00 5.00 7.50 5.00 13.00 5.00	■米 水 ●生鮭(冷)角切 ■さつま芋 ▲玉ねぎ ■上新粉 塩 水 ■なたね揚げ油 ▲きゃべつ ▲春菊 ■砂糖 しょうゆ(濃) だし汁 ■焼ふ ▲はくさい ▲みつば ●みそ ●赤だしみそ 水 けずりぶし	60.00 90.00 25.00 25.00 10.00 13.50 0.15 20.00 6.00 40.00 10.00 0.20 1.50 12.00 2.00 15.00 2.00 5.00 2.00 180.00 5.50																																																																					
	(施設での一人当たりの栄養量)																																																																																	
	<table><tr><th rowspan="2"></th><th colspan="2">0～2歳児</th><th colspan="2">3～5歳児</th></tr><tr><th>目標</th><th>平均</th><th>目標</th><th>平均</th></tr><tr><td>エネルギー Kcal</td><td>480</td><td>550</td><td>570</td><td>609</td></tr><tr><td>たんぱく質 g</td><td>15.6～24.0</td><td>19.7</td><td>18.5～28.5</td><td>21.2</td></tr><tr><td>脂質 g</td><td>10.7～16.0</td><td>16.3</td><td>12.6～19.0</td><td>16.3</td></tr><tr><td>カルシウム mg</td><td>220</td><td>317</td><td>260</td><td>274</td></tr><tr><td>鉄 mg</td><td>1.9</td><td>2.4</td><td>2.2</td><td>3.0</td></tr><tr><td>ビタミンA μgRAE</td><td>195</td><td>201</td><td>220</td><td>217</td></tr><tr><td>ビタミンB1 mg</td><td>0.19</td><td>0.26</td><td>0.22</td><td>0.30</td></tr><tr><td>ビタミンB2 mg</td><td>0.29</td><td>0.44</td><td>0.35</td><td>0.40</td></tr><tr><td>ビタミンC mg</td><td>17</td><td>39</td><td>17</td><td>44</td></tr><tr><td>食塩相当量 g</td><td>1.5未満</td><td>1.8</td><td>1.6未満</td><td>2.1</td></tr><tr><td>カリウム mg</td><td>―</td><td>811</td><td>693以上</td><td>861</td></tr><tr><td>食物繊維 g</td><td>―</td><td>3.0</td><td>3.5以上</td><td>3.7</td></tr></table>															0～2歳児		3～5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	480	550	570	609	たんぱく質 g	15.6～24.0	19.7	18.5～28.5	21.2	脂質 g	10.7～16.0	16.3	12.6～19.0	16.3	カルシウム mg	220	317	260	274	鉄 mg	1.9	2.4	2.2	3.0	ビタミンA μgRAE	195	201	220	217	ビタミンB1 mg	0.19	0.26	0.22	0.30	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.40	ビタミンC mg	17	39	17	44	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	―	811	693以上	861	食物繊維 g	―	3.0	3.5以上
	0～2歳児		3～5歳児																																																																															
	目標	平均	目標	平均																																																																														
エネルギー Kcal	480	550	570	609																																																																														
たんぱく質 g	15.6～24.0	19.7	18.5～28.5	21.2																																																																														
脂質 g	10.7～16.0	16.3	12.6～19.0	16.3																																																																														
カルシウム mg	220	317	260	274																																																																														
鉄 mg	1.9	2.4	2.2	3.0																																																																														
ビタミンA μgRAE	195	201	220	217																																																																														
ビタミンB1 mg	0.19	0.26	0.22	0.30																																																																														
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.40																																																																														
ビタミンC mg	17	39	17	44																																																																														
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																														
カリウム mg	―	811	693以上	861																																																																														
食物繊維 g	―	3.0	3.5以上	3.7																																																																														
★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。																																																																																		

	12(木)	13(金)	14(土)	17(火)	19(木)	20(金)	27(金)	28(土)
10時	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■三幸の揚せん 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋
昼	ごはん(しそふりかけ) 豚肉と豆腐の 中華風スープ オーロラサラダ (3～5歳児)いりこ	ビビンバ すまし汁 ゼリー	<試食会実施施設> 切干大根の たき込みごはん さつま汁、ひたし <その他の施設>	ごはん のりの佃煮 鶏肉の南蛮づけ ポトフ ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) れんこん団子スープ オーロラサラダ	ごはん さば缶のさつま揚げ ひたし みそ汁	ごはん のりの佃煮 ぶり大根 みそ汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁
	●牛乳● ココアラスク	●牛乳● ライスお好み焼	ごはん 五目いため、みそ汁	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml ミートソースの パンピザ	茶 ●鉄・Caヨーグルト● ▲いよかん ■ぶち揚げビスケット 5・3個	●牛乳● ▲デコボン ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● 抹茶のパンケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚
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 ●豚肉 25.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲にら 3.00 ▲小松菜 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 0.10 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 〔■かたくり粉 0.50 〔水 1.00 〔■フライドポテト冷 35.00 〔塩 0.07 ●シーチキン 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ▲むき枝豆(冷) 3.00 〔■砂糖 0.90 〔トマトケチャップ 3.50 〔■マヨドレ 3.50 (3～5歳児) ●ごま入味付いりこ(2. 5g) 1袋 ― 手作りおやつ ― ■食パン●(10枚切) 1/2・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 〔●牛肉 35.00 〔▲土しょうが 0.30 〔酒 2.00 〔■砂糖 2.00 〔しょうゆ(濃) 2.00 〔■ごま油 0.30 〔▲ねぎ 1.00 〔▲ほうれん草 20.00 〔▲人参 20.00 〔▲もやし 30.00 〔■白ごま 1.00 〔■砂糖 1.00 〔しょうゆ(濃) 3.00 〔■ごま油 0.30 ■焼ふ 2.00 ▲大根 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 4.60 〔水 150.00 〔けずりぶし 4.60 ▲やさいゼリー 1・1個 ― 手作りおやつ ― 〔■米 20.00 〔水 30.00 〔■長芋 10.00 〔●粉碎かつおぶし 0.50 〔しょうゆ(濃) 1.00 〔■キャノーラ油 1.00	<試食会実施施設> ■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 ―――<その他の施設>――― 〔■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 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●焼きのり 0.60 しょうゆ(濃) 0.40 本みりん 0.30 ■砂糖 0.10 水 9.60 〔●鶏もも肉 60.00 〔しょうゆ(濃) 1.50 〔酒 1.50 〔■かたくり粉 7.20 〔■キャノーラ油 2.00 〔▲玉ねぎ 20.00 〔▲人参 8.00 〔▲ピーマン 4.00 〔▲黄パプリカ 4.00 〔▲えのきたけ 4.00 〔■砂糖 2.00 〔米酢 2.00 〔しょうゆ(濃) 2.00 〔水 2.00 ●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 ●ヨーグルト● 1・1個 ― 手作りおやつ ― 幼児 〔■食パン●(8枚切) 1/2枚 乳児 〔■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 〔●牛挽肉 8.00 〔▲玉ねぎ 8.00 〔■キャノーラ油 0.40 〔■上新粉 0.80 〔トマトケチャップ 1.20 〔ウスターソース 0.70 〔ブイオン(無添加) 0.08 〔水 少々 〔■チーズ'風植物シュレット' 7.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 〔●豚挽肉 20.00 〔▲れんこん 10.00 〔しょうゆ(濃) 1.00 〔■かたくり粉 2.00 〔▲人参 10.00 〔▲玉ねぎ 20.00 〔▲きゃべつ 15.00 〔しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 ▲ほうれん草 5.00 〔■フライドポテト冷 35.00 〔塩 0.07 ●シーチキン 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ▲むき枝豆(冷) 3.00 〔■砂糖 0.90 〔トマトケチャップ 3.50 〔■マヨドレ 3.50 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)	■米 60.00 水 90.00 ●さば 缶詰(水煮) 15.00 ●豆腐(冷) 40.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.60 ■砂糖 2.00 酒 0.30 しょうゆ(濃) 0.60 塩 0.30 ●凍豆腐(粉末) 2.00 ■小麦粉 5.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 〔しょうゆ(濃) 2.10 〔だし汁 1.80 ▲大根 15.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●焼きのり 0.60 しょうゆ(濃) 0.40 本みりん 0.30 ■砂糖 0.10 水 9.60 ●ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲大根 60.00 ▲人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■砂糖 2.30 ▲土しょうが 1.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキックス粉 20.00 ■砂糖 2.00 抹茶 0.23 水 13.00 ■キャノーラ油 0.60 ■粉糖 少々	■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
	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 いよかん 1／4個・1／4個 ぼんかん 1／2個・1／2個 デコボン 1／2個・1／3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。							