

# 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● ▲ぽんかん ■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● ▲梨ラヌゼリー ■ぶち揚げビスケット 5・3個																																																																																																																																																																																																																														
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	<table border="1"> <tbody> <tr><td>■米水</td><td>50.00</td><td>■米水</td><td>55.00</td><td>■米水</td><td>60.00</td><td>■米水</td><td>60.00</td><td>■米水</td><td>60.00</td></tr> <tr><td>■中華めん(乾)</td><td>25.00</td><td>■ほたて貝柱缶</td><td>7.00</td><td>■牛肉</td><td>30.00</td><td>■米水</td><td>90.00</td><td>■米水</td><td>90.00</td></tr> <tr><td>■豚肉</td><td>20.00</td><td>▲人参</td><td>8.00</td><td>▲土しょうが</td><td>0.10</td><td>■米水</td><td>90.00</td><td>■わかめふりかけ</td><td>0.50</td></tr> <tr><td>▲大根</td><td>15.00</td><td>▲ごぼう</td><td>4.00</td><td>▲にんにく</td><td>0.10</td><td>●鶏もも肉</td><td>60.00</td><td>●中華めん(乾)</td><td>25.00</td></tr> <tr><td>▲人参</td><td>5.00</td><td>酒</td><td>1.60</td><td>▲クッキングワイン(赤)</td><td>1.00</td><td>■塩</td><td>0.18</td><td>■キャノーラ油</td><td>2.50</td></tr> <tr><td>▲玉ねぎ</td><td>10.00</td><td>■しょうゆ(濃)</td><td>4.00</td><td>▲玉ねぎ</td><td>40.00</td><td>■小麦粉</td><td>5.40</td><td>●豚肉</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>●豆腐(冷)</td><td>20.00</td><td>▲グリンピース(冷)</td><td>2.00</td><td>▲人参</td><td>15.00</td><td>■水</td><td>適量</td><td>■じやが芋</td><td>70.00</td></tr> <tr><td>■キャノーラ油</td><td>0.50</td><td>■じゃが芋</td><td>30.00</td><td>■キヤノーラ油</td><td>0.24</td><td>■パン粉</td><td>12.00</td><td>▲玉ねぎ</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>水</td><td>180.00</td><td>●まいわし・冷・40g</td><td>40・40</td><td>■じゃが芋</td><td>30.00</td><td>■砂糖</td><td>6.00</td><td>■トマトケチャップ</td><td>3.00</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>5.50</td><td>■かたくり粉</td><td>6.00</td><td>■塩</td><td>0.60</td><td>■なたね揚げ油</td><td>6.00</td><td>■キャノーラ油</td><td>適量</td></tr> <tr><td>しょうゆ(濃)</td><td>5.20</td><td>■なたね揚げ油</td><td>4.00</td><td>■砂糖</td><td>0.56</td><td>■トマトケチャップ</td><td>1.10</td><td>●はくさい</td><td>50.00</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>3.00</td><td>■砂糖</td><td>1.60</td><td>■本みりん</td><td>0.40</td><td>■カレー粉</td><td>0.18</td><td>▲人参</td><td>10.00</td></tr> <tr><td>塩</td><td>少々</td><td>■しょうゆ(濃)</td><td>1.60</td><td>■トマトケチャップ</td><td>1.60</td><td>■小麦粉</td><td>5.40</td><td>■しょうゆ(濃)</td><td>1.80</td></tr> <tr><td>▲ちんげん菜</td><td>10.00</td><td>■本みりん</td><td>0.36</td><td>■ウスター・ソース</td><td>1.80</td><td>■水</td><td>適量</td><td>■だし汁</td><td>0.70</td></tr> <tr><td>●ひじき</td><td>3.50</td><td>▲士しょうが</td><td>0.36</td><td>■トマトケチャップ</td><td>1.60</td><td>■かたくり粉</td><td>1.00</td><td>■だし汁</td><td>30.00</td></tr> <tr><td>●牛肉</td><td>6.00</td><td>酒</td><td>0.10</td><td>■ウスター・ソース</td><td>1.80</td><td>■水</td><td>2.00</td><td>▲グリンピース(冷)</td><td>2.00</td></tr> <tr><td>▲人参</td><td>6.00</td><td>■砂糖</td><td>0.10</td><td>■トマトケチャップ</td><td>1.60</td><td>■水</td><td>2.00</td><td>■焼ふ</td><td>2.00</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>10.00</td><td>▲きやべつ</td><td>40.00</td><td>■本みりん</td><td>0.36</td><td>■かたくり粉</td><td>1.00</td><td>▲ちんげん菜</td><td>10.00</td></tr> <tr><td>■キャノーラ油</td><td>1.20</td><td>▲小松菜</td><td>10.00</td><td>■トマトケチャップ</td><td>1.60</td><td>■水</td><td>2.00</td><td>●みそ</td><td>7.50</td></tr> <tr><td>■砂糖</td><td>2.00</td><td>■砂糖</td><td>0.20</td><td>■本みりん</td><td>0.36</td><td>■水</td><td>180.00</td><td>■水</td><td>180.00</td></tr> <tr><td>しょうゆ(濃)</td><td>1.70</td><td>■しょうゆ(濃)</td><td>1.50</td><td>■トマトケチャップ</td><td>1.60</td><td>■水</td><td>180.00</td><td>■けずりぶし</td><td>5.50</td></tr> <tr><td>だし汁</td><td>22.00</td><td>だし汁</td><td>12.00</td><td>■大根</td><td>20.00</td><td>■水</td><td>180.00</td><td>●鶏もも肉</td><td>10.00</td></tr> <tr> <td colspan="9"> <p>— 手作りおやつ —</p> <p>■上新粉 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00</p> <p>— 手作りおやつ —</p> <p>■食パン●(8枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</p> <p>●のむヨーグルト● 1・1本</p> <p>【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。</p> <p>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…◎</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」などをしています。また、果物については一部変更する場合もあります。</p> </td></tr> </tbody> </table>	■米水	50.00	■米水	55.00	■米水	60.00	■米水	60.00	■米水	60.00	■中華めん(乾)	25.00	■ほたて貝柱缶	7.00	■牛肉	30.00	■米水	90.00	■米水	90.00	■豚肉	20.00	▲人参	8.00	▲土しょうが	0.10	■米水	90.00	■わかめふりかけ	0.50	▲大根	15.00	▲ごぼう	4.00	▲にんにく	0.10	●鶏もも肉	60.00	●中華めん(乾)	25.00	▲人参	5.00	酒	1.60	▲クッキングワイン(赤)	1.00	■塩	0.18	■キャノーラ油	2.50	▲玉ねぎ	10.00	■しょうゆ(濃)	4.00	▲玉ねぎ	40.00	■小麦粉	5.40	●豚肉	20.00	●豆腐(冷)	20.00	▲グリンピース(冷)	2.00	▲人参	15.00	■水	適量	■じやが芋	70.00	■キャノーラ油	0.50	■じゃが芋	30.00	■キヤノーラ油	0.24	■パン粉	12.00	▲玉ねぎ	20.00	水	180.00	●まいわし・冷・40g	40・40	■じゃが芋	30.00	■砂糖	6.00	■トマトケチャップ	3.00	けずりぶし	5.50	■かたくり粉	6.00	■塩	0.60	■なたね揚げ油	6.00	■キャノーラ油	適量	しょうゆ(濃)	5.20	■なたね揚げ油	4.00	■砂糖	0.56	■トマトケチャップ	1.10	●はくさい	50.00	オイスターソース	3.00	■砂糖	1.60	■本みりん	0.40	■カレー粉	0.18	▲人参	10.00	塩	少々	■しょうゆ(濃)	1.60	■トマトケチャップ	1.60	■小麦粉	5.40	■しょうゆ(濃)	1.80	▲ちんげん菜	10.00	■本みりん	0.36	■ウスター・ソース	1.80	■水	適量	■だし汁	0.70	●ひじき	3.50	▲士しょうが	0.36	■トマトケチャップ	1.60	■かたくり粉	1.00	■だし汁	30.00	●牛肉	6.00	酒	0.10	■ウスター・ソース	1.80	■水	2.00	▲グリンピース(冷)	2.00	▲人参	6.00	■砂糖	0.10	■トマトケチャップ	1.60	■水	2.00	■焼ふ	2.00	糸こんにゃく	10.00	▲きやべつ	40.00	■本みりん	0.36	■かたくり粉	1.00	▲ちんげん菜	10.00	■キャノーラ油	1.20	▲小松菜	10.00	■トマトケチャップ	1.60	■水	2.00	●みそ	7.50	■砂糖	2.00	■砂糖	0.20	■本みりん	0.36	■水	180.00	■水	180.00	しょうゆ(濃)	1.70	■しょうゆ(濃)	1.50	■トマトケチャップ	1.60	■水	180.00	■けずりぶし	5.50	だし汁	22.00	だし汁	12.00	■大根	20.00	■水	180.00	●鶏もも肉	10.00	<p>— 手作りおやつ —</p> <p>■上新粉 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00</p> <p>— 手作りおやつ —</p> <p>■食パン●(8枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</p> <p>●のむヨーグルト● 1・1本</p> <p>【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。</p> <p>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…◎</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」などをしています。また、果物については一部変更する場合もあります。</p>								
■米水	50.00	■米水	55.00	■米水	60.00	■米水	60.00	■米水	60.00																																																																																																																																																																																																																													
■中華めん(乾)	25.00	■ほたて貝柱缶	7.00	■牛肉	30.00	■米水	90.00	■米水	90.00																																																																																																																																																																																																																													
■豚肉	20.00	▲人参	8.00	▲土しょうが	0.10	■米水	90.00	■わかめふりかけ	0.50																																																																																																																																																																																																																													
▲大根	15.00	▲ごぼう	4.00	▲にんにく	0.10	●鶏もも肉	60.00	●中華めん(乾)	25.00																																																																																																																																																																																																																													
▲人参	5.00	酒	1.60	▲クッキングワイン(赤)	1.00	■塩	0.18	■キャノーラ油	2.50																																																																																																																																																																																																																													
▲玉ねぎ	10.00	■しょうゆ(濃)	4.00	▲玉ねぎ	40.00	■小麦粉	5.40	●豚肉	20.00																																																																																																																																																																																																																													
●豆腐(冷)	20.00	▲グリンピース(冷)	2.00	▲人参	15.00	■水	適量	■じやが芋	70.00																																																																																																																																																																																																																													
■キャノーラ油	0.50	■じゃが芋	30.00	■キヤノーラ油	0.24	■パン粉	12.00	▲玉ねぎ	20.00																																																																																																																																																																																																																													
水	180.00	●まいわし・冷・40g	40・40	■じゃが芋	30.00	■砂糖	6.00	■トマトケチャップ	3.00																																																																																																																																																																																																																													
けずりぶし	5.50	■かたくり粉	6.00	■塩	0.60	■なたね揚げ油	6.00	■キャノーラ油	適量																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ(濃)	5.20	■なたね揚げ油	4.00	■砂糖	0.56	■トマトケチャップ	1.10	●はくさい	50.00																																																																																																																																																																																																																													
オイスターソース	3.00	■砂糖	1.60	■本みりん	0.40	■カレー粉	0.18	▲人参	10.00																																																																																																																																																																																																																													
塩	少々	■しょうゆ(濃)	1.60	■トマトケチャップ	1.60	■小麦粉	5.40	■しょうゆ(濃)	1.80																																																																																																																																																																																																																													
▲ちんげん菜	10.00	■本みりん	0.36	■ウスター・ソース	1.80	■水	適量	■だし汁	0.70																																																																																																																																																																																																																													
●ひじき	3.50	▲士しょうが	0.36	■トマトケチャップ	1.60	■かたくり粉	1.00	■だし汁	30.00																																																																																																																																																																																																																													
●牛肉	6.00	酒	0.10	■ウスター・ソース	1.80	■水	2.00	▲グリンピース(冷)	2.00																																																																																																																																																																																																																													
▲人参	6.00	■砂糖	0.10	■トマトケチャップ	1.60	■水	2.00	■焼ふ	2.00																																																																																																																																																																																																																													
糸こんにゃく	10.00	▲きやべつ	40.00	■本みりん	0.36	■かたくり粉	1.00	▲ちんげん菜	10.00																																																																																																																																																																																																																													
■キャノーラ油	1.20	▲小松菜	10.00	■トマトケチャップ	1.60	■水	2.00	●みそ	7.50																																																																																																																																																																																																																													
■砂糖	2.00	■砂糖	0.20	■本みりん	0.36	■水	180.00	■水	180.00																																																																																																																																																																																																																													
しょうゆ(濃)	1.70	■しょうゆ(濃)	1.50	■トマトケチャップ	1.60	■水	180.00	■けずりぶし	5.50																																																																																																																																																																																																																													
だし汁	22.00	だし汁	12.00	■大根	20.00	■水	180.00	●鶏もも肉	10.00																																																																																																																																																																																																																													
<p>— 手作りおやつ —</p> <p>■上新粉 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00</p> <p>— 手作りおやつ —</p> <p>■食パン●(8枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</p> <p>●のむヨーグルト● 1・1本</p> <p>【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。</p> <p>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…◎</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」などをしています。また、果物については一部変更する場合もあります。</p>																																																																																																																																																																																																																																						

(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	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

