

令和8年3月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	2・9(月)	3(火)	4(水)・17(火)	5(木)	6(金)	7・14(土)	10(火)	11・25(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ 星っこ 2個	●牛乳● ■ たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ ミレービスケット ・ノンフライ 2枚																																																																					
昼	ごはん みそラーメン ひじきとコーンの いため煮	ちらしずし ひたし すまし汁 ゼリー	ごはん さばのソース煮 煮びたし みそ汁	イエローロール きゃべつの 豆乳グラタン ゆでブロッコリー スープ	ロールパン 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 すまし汁	ごはん 豆腐カレースープ ちんげん菜の いため物	丸ロール ビーフシチュー はくさいとハムの いため煮 (3~5歳児)デコボン	ごはん 鮭のオニオンソース ひたし すまし汁																																																																					
3時	●牛乳● (3~5歳児) いちご白玉 (0~2歳児) ふかし芋	●牛乳● レモンパンケーキ (3~5歳児のみ) ■ ひなあられ 1袋	茶 ●鉄・Caヨーグルト● ▲デコボン ■ ビーバー揚げあられ 10・8g	▲野菜ジュース (3~5歳児) 白ぶどう&ほうれん草125ml (0~2歳児)オリジナル 100ml 人参ドーナツ	●牛乳● 救給コーンポタージュ 1・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ 胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● 米粉ブラウニー	●牛乳● ▲清見オレンジ ■ ビーバー揚げあられ 10・8g																																																																					
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 50.00 ■ 水 75.00 ■ 中華めん(乾) 25.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ もやし 10.00 ▲ ほうれん草 5.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ■ キャノーラ油 1.00 ▲ ねぎ 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.60 ● みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ● ベーコン 5.00 ● ひじき 2.50 ▲ ホールコーン(冷) 7.00 ▲ 人参 10.00 ■ 砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 水 5.00 けずりぶし 0.15 — 手作りおやつ — (3~5歳児) ■ 白玉粉 25.00 ▲ いちご・ダイス(冷) 18.00 ■ 砂糖 2.00 水 少々 ■ 砂糖 3.00 水 5.00 ■ かたくり粉 0.50 水 1.00 (0~2歳児) ■ さつま芋 80.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 55.00 ■ 水 77.00 ■ 砂糖 2.80 ■ 塩 0.64 ■ 米酢 4.00 ● ちりめんじゃこ 5.00 ● 凍豆腐 3.00 ▲ 人参 15.00 ▲ 干しいたけ(スライス) 0.50 ■ 砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 15.00 ▲ 絹さや 3.00 ● 焼豚 5.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ なたね菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 0.70 ■ 焼ふ 2.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ ももゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 16.00 ■ 砂糖 1.60 ▲ レモン 4.00 ▲ レモン(皮) 少々 水 8.00 ■ キャノーラ油 0.48 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ● さば・冷・70g 1・1/2切 ▲ 土しょうが 1.00 ウスターソース 3.60 ■ 砂糖 3.60 酒 3.00 しょうゆ(濃) 3.60 水 20.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ 人参 10.00 ■ 砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲ 切干大根 3.00 ▲ 小松菜 10.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ 切干大根 3.00 ▲ 小松菜 10.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ イエローロール● ▲ きゃべつ 25.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ● ポークウインナー 10.00 ■ キャノーラ油 1.50 ブイオン(無添加) 0.30 塩 0.10 ■ 上新粉 2.70 ● 豆乳クリーム 40.00 ■ チーズ風植物シェット 5.00 ホイルクース 1枚 ▲ ブロッコリー 25.00 塩 少々 ● 鶏もも肉 10.00 ▲ 大根 20.00 ▲ しめじ 10.00 ▲ ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 25.00 ▲ 人参 15.00 水 5.00 ■ メープルシロップ 4.00 ■ なたね揚げ油 4.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ロールパン● ● 牛挽肉 30.00 ● 豚挽肉 10.00 ■ 塩 0.20 ▲ 人参 15.00 ▲ 玉ねぎ 25.00 ■ キャノーラ油 2.00 ■ かたくり粉 1.00 ■ 米パン粉 4.00 ■ キャノーラ油 適量 — 煮込用ソース — ▲ 玉ねぎ 15.00 ■ キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■ 砂糖 1.00 ■ 上新粉 2.20 水 6.60 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ▲ きゃべつ 40.00 ■ 焼ふ 2.00 ● わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ● 豆腐(冷) 30.00 ● 牛肉 10.00 ▲ 玉ねぎ 40.00 ■ キャノーラ油 1.00 ▲ ホールコーン(冷) 10.00 ▲ 三度豆 3.00 水 160.00 カレーフレーク 15.00 しょうゆ(濃) 少々 ▲ 玉ねぎ 30.00 ▲ 人参 10.00 ▲ ちんげん菜 50.00 ▲ もやし 10.00 ■ キャノーラ油 1.00 ■ 砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 ▲ はくさい 50.00 ● ロースハム 10.00 ▲ 人参 5.00 ■ はるさめ 5.00 ■ キャノーラ油 少々 オイスターソース 1.70 ■ 砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 (3~5歳児) ▲ デコボン 1/4個 — 手作りおやつ — ■ 上新粉 10.00 ■ かたくり粉 0.90 ベーキングパウダー 0.90 純ココア 2.00 ● 充てん豆腐 20.00 ■ 砂糖 9.00 ■ キャノーラ油 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ● 生鮭(冷)角切 50.00 ■ 塩 0.10 ■ かたくり粉 7.50 ■ なたね揚げ油 5.00 ▲ 玉ねぎ 8.00 ▲ 土しょうが 0.80 ■ キャノーラ油 0.40 ブイオン(無添加) 0.80 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 4.00 トンカツソース 4.00 ■ 砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 2.30 水 3.50 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ● 鶏もも肉 10.00 ▲ えのきたけ 10.00 ▲ みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																																						
	<p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー Kcal</td> <td>480</td> <td>539</td> <td>570</td> <td>603</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.6~24.0</td> <td>18.3</td> <td>18.5~28.5</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.0</td> <td>17.2</td> <td>12.6~19.0</td> <td>17.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>298</td> <td>260</td> <td>258</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>1.9</td> <td>2.2</td> <td>2.2</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>195</td> <td>199</td> <td>220</td> <td>191</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.19</td> <td>0.31</td> <td>0.22</td> <td>0.36</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>34</td> <td>17</td> <td>40</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>805</td> <td>693以上</td> <td>827</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</td> <td>3.5以上</td> <td>4.0</td> </tr> </tbody> </table>									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	603	たんぱく質 g	15.6~24.0	18.3	18.5~28.5	19.9	脂質 g	10.7~16.0	17.2	12.6~19.0	17.8	カルシウム mg	220	298	260	258	鉄 mg	1.9	2.2	2.2	2.9	ビタミンA μgRAE	195	199	220	191	ビタミンB1 mg	0.19	0.31	0.22	0.36	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40	ビタミンC mg	17	34	17	40	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	805	693以上	827	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.0
	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	603																																																																									
たんぱく質 g	15.6~24.0	18.3	18.5~28.5	19.9																																																																									
脂質 g	10.7~16.0	17.2	12.6~19.0	17.8																																																																									
カルシウム mg	220	298	260	258																																																																									
鉄 mg	1.9	2.2	2.2	2.9																																																																									
ビタミンA μgRAE	195	199	220	191																																																																									
ビタミンB1 mg	0.19	0.31	0.22	0.36																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40																																																																									
ビタミンC mg	17	34	17	40																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	805	693以上	827																																																																									
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.0																																																																									
	<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。 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>																																																																												

	12・26(木)	13(金)	16・23(月)	18(水)・30(月)	19(木)	21・28(土)	24・31(火)	27(金)
10時	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■たべっ子ベビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■たべっ子ベビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■たべっ子ベビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■昆布の香り 4g
昼	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	赤飯 鶏肉のたつた揚げ ひたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) きつねうどん きゃべつの甘酢あえ	豚丼 スープ ゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 みそ汁	ごはん(わかめ) しょうゆ味の スパゲティ スープ	ごはん 鶏肉と大根の煮物 すまし汁	ごはん ビーフシチュー はくさいとハムの いため煮
3時	●牛乳● ベーグドポテト	▲野菜ジュース (3~5歳児) 白ぶどう&ほうれん草125ml (0~2歳児)オリジナル 100ml フルーツサンド	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● 焼き芋	●のむヨーグルト● 110・65ml 黒糖のラスク	28日分室・一時預かりのみ ●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・いちご風味 1・1個 ■小粒揚げ 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン ■ソースせん 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 ▲ねぎ 1.00 ▲土しょうが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 ■砂糖 2.60 ■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 ▲れんこん 5.00 ▲新ごぼう 15.00 ▲たけのこ(水煮) 7.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲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 — ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 ■もち米(ごはん用) 11.00 あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 塩 0.10 ●鶏もも肉・20gカット 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ドッグパン● 1/2・1/2個 ■ホイップクリーム(冷)● 5.00 ▲みかん缶詰 20.00 ▲いちご・ハーフ(冷) 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 25.00 ●油揚げ(冷) 10.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 0.75 酒 0.15 だし汁 10.00 ●わかめ 0.30 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.70 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 2.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 1.90 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.70 ▲みかんゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 30.00 ●豚挽肉 10.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ■かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■キャノーラ油 適量 — 煮込用ソース — ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■砂糖 1.00 ■上新粉 2.20 水 6.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■バター● 4.00 ■黒砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 わかめふりかけ 0.40 ■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 ▲しめじ 10.00 ▲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 ●鶏もも肉 10.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 10.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 少々 オイスターソース 1.70 ■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲マッシュルーム・スライス 5.00 ■キャノーラ油 1.00 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.80 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 4.00 トンカツソース 4.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 1.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■上新粉 4.00 水 12.00 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 10.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 少々 オイスターソース 1.70 ■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 	
	<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 清見オレンジ 1/3個・1/3個 デコボン 1/2個・1/3個</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。</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」などを行っています。 また、果物については一部変更する場合があります。</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>			