

# 令和8年3月 高槻市立保育所給食献立表

	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"> <li>■米 50.00</li> <li>■水 75.00</li> <li>■中華めん(乾) 25.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.60</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>本みりん 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>▲ホールコーン(冷) 7.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>水 5.00</li> <li>けずりぶし 0.15</li> <li>— 手作りおやつ — (3~5歳児)</li> <li>■白玉粉 25.00</li> <li>▲いちご・ダイス(冷) 18.00</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>水 少々</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>水 5.00</li> <li>■かたくり粉 0.50</li> <li>水 1.00</li> <li>(0~2歳児)</li> <li>■さつまいも 80.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>■水 77.00</li> <li>■砂糖 2.80</li> <li>■塩 0.64</li> <li>■米酢 4.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 5.00</li> <li>●凍豆腐 3.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>▲絹さや 3.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲なたね菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>だし汁 0.70</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲ももゼリー 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 16.00</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>▲レモン 4.00</li> <li>▲レモン(皮) 少々</li> <li>水 8.00</li> <li>■キャノーラ油 0.48</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●さば・冷・70g 1・1/2切</li> <li>▲土しろうが 1.00</li> <li>ウスターソース 3.60</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>酒 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>水 20.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>水 5.00</li> <li>■メープルシロップ 4.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>▲きゃべつ 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>●ポークウインナー 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>ブイオン(無添加) 0.30</li> <li>塩 0.10</li> <li>■上新粉 2.70</li> <li>●豆乳クリーム 40.00</li> <li>■チーズ風植物シェット 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.20</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>水 5.00</li> <li>■メープルシロップ 4.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>●牛挽肉 30.00</li> <li>●豚挽肉 10.00</li> <li>■塩 0.20</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>■米パン粉 4.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>一煮込用ソース</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 55.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>トマトケチャップ 20.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■上新粉 2.20</li> <li>水 6.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>●牛肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>水 160.00</li> <li>カレーフレーク 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 少々</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.75</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■はるさめ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>オイスターソース 1.70</li> <li>■砂糖 0.30</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>酒 1.60</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲デコボン 1/4個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■上新粉 10.00</li> <li>■かたくり粉 0.90</li> <li>ベーキングパウダー 0.90</li> <li>純ココア 2.00</li> <li>●充てん豆腐 20.00</li> <li>■砂糖 9.00</li> <li>■キャノーラ油 5.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●生鮭(冷)角切 50.00</li> <li>■塩 0.10</li> <li>■かたくり粉 7.50</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 8.00</li> <li>▲土しろうが 0.80</li> <li>■キャノーラ油 0.40</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>ウスターソース 4.00</li> <li>トンカツソース 4.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 2.30</li> <li>水 3.50</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	

【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・・・◎

(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	519	570	581
たんぱく質 g	15.6~24.0	17.6	18.5~28.5	19.2
脂質 g	10.7~16.0	16.6	12.6~19.0	17.2
カルシウム mg	220	289	260	251
鉄 mg	1.9	2.1	2.2	2.7
ビタミンA μgRAE	195	191	220	183
ビタミンB1 mg	0.19	0.29	0.22	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38
ビタミンC mg	17	33	17	39
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0
カリウム mg	—	782	693以上	805
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9

	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● ■たべっ子ベイベー ・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● ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ・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	ごはん 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) きつねうどん きやべつの甘酢あえ	豚丼 スープ ゼリー	赤飯 鶏肉のたつた揚げ ひたし すまし汁	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	●牛乳● ▲りんごゼリー ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● 焼き芋	▲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	21日のみ ●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"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>▲土しょうが 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 4.70</li> <li>■砂糖 2.60</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>▲大根 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲れんこん 5.00</li> <li>▲新ごぼう 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 7.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>水 30.00</li> <li>けずりぶし 1.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛挽肉 30.00</li> <li>●豚挽肉 10.00</li> <li>塩 0.20</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>■米パン粉 4.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>一煮込用ソース</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 55.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>トマトケチャップ 20.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■上新粉 2.20</li> <li>水 6.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>水 75.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■干しうどん 25.00</li> <li>●油揚げ(冷) 10.00</li> <li>■砂糖 0.75</li> <li>しょうゆ(濃) 0.75</li> <li>酒 0.15</li> <li>だし汁 10.00</li> <li>●わかめ 0.30</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.70</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●焼竹輪(冷) 10.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 2.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>米酢 2.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>●牛挽肉 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>■キャノーラ油 0.18</li> <li>■上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■砂糖 0.46</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲小松菜 12.00</li> <li>▲えのきたけ 12.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■キャノーラ油 2.40</li> <li>▲土しょうが 0.12</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.90</li> <li>水 160.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.70</li> <li>▲みかんゼリー 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■さつま芋 90.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 43.00</li> <li>●もち米(ごはん用) 11.00</li> <li>あずき煮汁 75.00</li> <li>■あずき(水煮缶) 8.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>●鶏もも肉・20gカット 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>酒 1.20</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.10</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ドッグパン● 1/2・1/2個</li> <li>■ホイップクリーム(冷)● 5.00</li> <li>▲みかん缶詰 20.00</li> <li>▲いちご・ハーフ(冷) 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>水 75.00</li> <li>わかめふりかけ 0.40</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.30</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.30</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>酒 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>▲きやべつ 15.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.20</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 30.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲大根 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>米酢 1.20</li> <li>■砂糖 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>●みそ 2.80</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■はるさめ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>オイスターソース 1.70</li> <li>■砂糖 0.30</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>酒 1.60</li> </ul>	
<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>			<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>			