

令和8年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)・13(月)	2(木)・15(水)	3・17(金)	4・18(土)	6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9(木)・27(月)
10時	●牛乳◆ ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳◆ ■ミニアスパラガス ポーロ 3個	●牛乳◆ ■ひじきあられ 5g	●牛乳◆ ■たべっこベイビー 3個	●牛乳◆ ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳◆ ■おこさませんべい 1枚	●牛乳◆ ■ミニどうぶつ ビスケット 2個	●牛乳◆ ■ミニアスパラガス ポーロ 3個
昼	ごはん(わかめ) 肉うどん 煮びたし	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン ポトフ	ごはん(わかめ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	ごはん すき焼風煮 すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) さつまい はくさいとベーコンの ソテー
3時	●牛乳◆ プレーン蒸しパン	●牛乳◆ ▲みかん缶詰 40・32g ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳◆ かぼちゃドーナツ	●牛乳◆ ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳◆ フライドポテト	●牛乳◆ ▲ももゼリー 1・1個 ▲清見オレンジ ■あまからせん 2・1袋	●牛乳◆ ちんすこう(ココア)	●牛乳◆ ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋
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 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲ちんげん菜 30.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレーフレーク 18.00 塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 2.20 水 14.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ●豚肉 5.00 ▲はくさい 15.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつまい 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●鶏もも肉 10.00 ▲大根 20.00 ▲きゃべつ 10.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.70 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 35.00 ■なたね揚げ油 3.50 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●ロースハム 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲マッシュルーム・スライス 5.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ●鶏もも肉 10.00 ▲大根 20.00 ▲きゃべつ 10.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.70 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 35.00 ■なたね揚げ油 3.50 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲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 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 18.00 ■砂糖 7.80 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 純ココア 0.50 水 2.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 60.00 ●ベーコン 10.00 ブイオン(無添加) 0.35 	

(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	470	516	560	575
たんぱく質 g	15.2~23.4	20.9	18.1~27.8	22.6
脂質 g	10.4~15.6	16.8	12.4~18.6	17.3
カルシウム mg	220	315	260	291
鉄 mg	1.9	2.4	2.2	3.1
ビタミンA μgRAE	195	193	220	208
ビタミンB1 mg	0.19	0.29	0.22	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.41
ビタミンC mg	17	26	17	31
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	804	693以上	863
食物繊維 g	—	3.8	3.5以上	4.6

【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・・・◆

★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。

10時は0~2歳児だけです。
材料の分量は3~5歳児分、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)

ご入園・ご進級 おめでとうございます



保育所・認定こども園の給食について

◇米は、特別栽培米または同等品を使用しています。

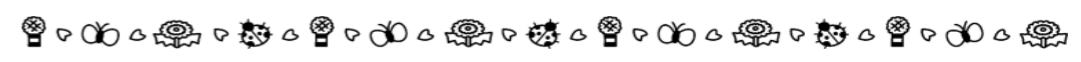
◆グラタン・コロケ・蒸しパン等は手作りし、加工品はなるべく使用しないようにしています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等は食品添加物（保存料・酸化防止剤・発色剤・着色料等）を含まない無添加のものを選んでいきます。

◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ブイヨン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童もなるべく同じものが食べられるように食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0～5歳児が対象なので食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品（挽肉等）・和え物等を避けています。



給食栄養価の算出根拠の変更について

保育所・認定こども園の栄養摂取量については、月平均で基準に近づけるよう献立計算をしています。これまでは栄養計算に七訂食品成分表を使用していました。令和8年4月分より八訂食品成分表に変更しました。

八訂食品成分表は、最新の分析方法に基づいてより正確に反映されるようになりましたが、多くの食品においてはエネルギー値やたんぱく質が以前よりも低くなっていることがあります。

これはエネルギーが減ったのではなく、エネルギーを計測する物差しが変わったためです。足りないように思われるかもしれませんが、古い物差しでは同じ値になります。

そのため、食べる量を増やさなければならないということではありません。子どもたちの成長曲線（発育曲線）を確認し、順調に身長、体重が増加、維持できていれば食事量の不足はないと考えています。

ご了承ください。

	10・24(金)	11・25(土)	14・28(火)	16・30(木)	23(木)
10時	●牛乳◆ ■ひじきあられ 5g	●牛乳◆ ■たべっ子ベビー 3個	●牛乳◆ ■おこさませんべい 1枚	●牛乳◆ ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳◆ ■ミニアスパラガスポーロ 3個
昼	ごはん(しそふりかけ) 白身魚のみそマヨ焼 ひたし すまし汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 すまし汁	チキンライス ビーフンのあえもの スープ
3時	●牛乳◆ カレードリア	●牛乳◆ ▲りんご缶詰 2・1個 ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳◆ ▲マスカットゼリー 1・1個 ■あまからせん 2・1袋	●牛乳◆ いちごのパンケーキ	●牛乳◆ ▲ももゼリー 1・1個 ■新潟仕込み(塩味) 1・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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■マヨドレ 3.50 本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.30 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●ロースハム 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレーフレーク 3.20 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム・スライス 5.00 水 120.00 ハヤシフレーク 15.00 塩 少々 ▲きやべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●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 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●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) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ●鶏もも肉 10.00 ▲きやべつ 10.00 ▲しめじ 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 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 ▲いちご・ダイス(冷) 10.00 水 適量 ■キャノーラ油 0.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 ●ベーコン 5.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80
		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・1/4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。			