

令和8年5月 高槻市立保育所給食献立表

	1(金)・18(月)	2・30(土)	7(木)	8・22(金)	9・23(土)	11・25(月)	12(火)・20(水)	13(水)・29(金)
10時	●牛乳◆ ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚	●牛乳◆ ■クラッカー 1/2袋	●牛乳◆ ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳◆ ■満月ポン 1枚	●牛乳◆ ■クラッカー 1/2袋	●牛乳◆ ■ベビーせんべい ・アンパンマン 1枚	●牛乳◆ ■たべっ子ベビー ビスケット 3個	●牛乳◆ ■満月ポン 1枚
昼	ごはん カレーうどん 切干大根と人参の しりしり風	ごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの 煮びたし わかめのスープ	ごはん(わかめ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	中華丼 みそ汁	ごはん かやくうどん 大根の煮物	ごはん(かつおふりかけ) 肉だんごのスープ 焼き野菜	ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳◆ シュガートースト	●牛乳◆ ▲みかん缶詰 40・32g ■ぶち揚げビスケット 5・3個	●牛乳◆ じゃが芋のふかし芋	●牛乳◆ ▲甘夏 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳◆ ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぶち揚げビスケット 5・3個	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml ウインナードーナツ	●牛乳◆ りんごのソフトクッキー	●牛乳◆ ■ロールパン (いちごジャム)◆ 1・1個
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 ■干しうどん 25.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲切干大根 4.00 ▲人参 10.00 ●シーチキン 3.00 ■キャノーラ油 0.50 酒 1.20 しょうゆ(濃) 1.20 本みりん 1.20 ■砂糖 1.20 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン(8枚切)◆ 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン(8枚切)◆ 1/2枚 ■バター◆ 4.00 ■砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲ブロッコリー 25.00 ▲人参 5.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 しょうゆ(淡) 4.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 80.00 塩 少々 ■マヨドレ 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲大根 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 5.20 水 150.00 けずりぶし 4.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ■干しうどん 25.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.20 — 手作りおやつ — ●ポークウインナー 10.00 ■ケーキミックス粉 20.00 水 適量 ■なたね揚げ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ●豚肉 5.00 ■さつま芋 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 — ■ケーキミックス粉 20.00 ■ショートニング 4.00 ■リンゴジャム 4.00 ▲アップルジュース 3.20 ■キャノーラ油 適量 	

(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	508	570	573
たんぱく質 g	15.6~24.0	22.0	18.5~28.5	24.1
脂質 g	10.7~16.0	15.6	12.6~19.0	15.8
カルシウム mg	220	289	260	265
鉄 mg	1.9	2.0	2.2	2.6
ビタミンA μgRAE	195	201	220	221
ビタミンB1 mg	0.19	0.31	0.22	0.35
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42
ビタミンC mg	17	22	17	28
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	846	693以上	913
食物繊維 g	—	3.9	3.5以上	5.0

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)

【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……◆

	14(木)	15(金)	16(土)	19(火)・27(水)	21・28(木)	26(火)
10時	●牛乳◆ ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳◆ ■クラシカル 2枚	●牛乳◆ ■クラッカー 1/2袋	●牛乳◆ ■クラシカル 2枚	●牛乳◆ ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳◆ ■たべっ子ベイビー ビスケット 3個
昼	豆ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの 煮びたし わかめのスープ	ごはん 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん トマトカレースープ いそ煮	ごはん(かつおふりかけ) 韓国風スパゲティ 救給コーンポタージュ	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 すまし汁 (3~5歳児) ゆでスナップえんどう	ごはん トマトカレースープ いそ煮
3時	●牛乳◆ じゃが芋のふかし芋	●牛乳◆ ▲ブルーベリーゼリー 1・1個 ■ミレービスケット 2・1袋		●牛乳◆ ▲メロン ■だしせん 1・1枚	●牛乳◆ よもぎ蒸しパン	●牛乳◆ ココアパンケーキ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 55.00 水 82.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(生) 10.00 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲ブロッコリー 25.00 ▲人参 5.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲きやべつ 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 しょうゆ(淡) 4.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 80.00 塩 少々 ■マヨドレ 8.00	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.10 ■かたくり粉 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■フライドポテト冷 15.00 ■キャノーラ油 適量 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 少々 米酢 2.50 ■砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 水 10.00 ■かたくり粉 0.85 水 1.70 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご 7.00 カレーフレーク 12.00 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 6.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 水 22.00 けずりぶし 0.70 ▲小松菜 10.00	■米 50.00 水 75.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●豚肉 20.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲玉ねぎ 10.00 ▲もやし 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■キャノーラ油 1.20 水 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.20 救給コーンポタージュ 1・1袋	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 50.00 水 適量 塩 少々 ■焼ふ 2.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ーベーキングパウダー 1.60 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご 7.00 カレールウ 12.00 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 6.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 水 22.00 けずりぶし 0.70 ▲小松菜 10.00 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ■砂糖 2.00 純ココア 1.00 水 13.00 ■キャノーラ油 0.60
	★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。		3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 甘夏 1/4個・1/4個 メロン 50g・40g		*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。	
	★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。		3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。			