

# 令和8年5月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	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"> <li>■米 50.00</li> <li>水 75.00</li> <li>■干しうどん 25.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 3.70</li> <li>カレー粉 0.28</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>酒 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>本みりん 1.20</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼) ■食パン(8枚切)◆ 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン(8枚切)◆ 1/2枚</li> <li>■バター◆ 4.00</li> <li>■砂糖 2.40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉皮なし 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■マーマレード 3.60</li> <li>水 15.00</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■じゃが芋 80.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.15</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</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) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲大根 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>酒 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 28.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 5.20</li> <li>水 150.00</li> <li>けずりぶし 4.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>水 75.00</li> <li>■干しうどん 25.00</li> <li>●鶏もも肉 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>●ポークウインナー 10.00</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 3.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●豚挽肉 30.00</li> <li>水 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ねぎ 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>●ベーコン 5.00</li> <li>■フライドポテト冷 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>塩 0.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>■ショートニング 4.00</li> <li>■リンゴジャム 4.00</li> <li>▲アップルジュース 3.20</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>●みそ 0.80</li> <li>▲梅肉 1.00</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●豚肉 5.00</li> <li>■さつま芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>																																																																					
<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>509</td> <td>570</td> <td>575</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.6~24.0</td> <td>22.1</td> <td>18.5~28.5</td> <td>24.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.0</td> <td>15.6</td> <td>12.6~19.0</td> <td>15.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>289</td> <td>260</td> <td>265</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>1.9</td> <td>2.0</td> <td>2.2</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>195</td> <td>200</td> <td>220</td> <td>220</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.19</td> <td>0.30</td> <td>0.22</td> <td>0.35</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.42</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>22</td> <td>17</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>842</td> <td>693以上</td> <td>907</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.9</td> <td>3.5以上</td> <td>5.0</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	509	570	575	たんぱく質 g	15.6~24.0	22.1	18.5~28.5	24.2	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	200	220	220	ビタミンB1 mg	0.19	0.30	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	—	842	693以上	907	食物繊維 g	—	3.9	3.5以上	5.0
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	509	570	575																																																																									
たんぱく質 g	15.6~24.0	22.1	18.5~28.5	24.2																																																																									
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	200	220	220																																																																									
ビタミンB1 mg	0.19	0.30	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	—	842	693以上	907																																																																									
食物繊維 g	—	3.9	3.5以上	5.0																																																																									
<p>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。</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>【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……◆</p>																																																																													

	14(木)	15(金)	16(土)・試食会	19(火)	21・28(木)	26(火)	27(水)	
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◆ ■たべっ子ペイビー ビスケット 3個	●牛乳◆ ■クラシカル 2枚	
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)	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	
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	分室・一時預かり保育室のみ ●牛乳◆ ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ぶち揚げビスケット 5・3個	●牛乳◆ ココアパンケーキ	ゆでスナップえんどう ●牛乳◆ よもぎ蒸しパン	●牛乳◆ ココアパンケーキ	●牛乳◆ ▲メロン ■だしせん 1・1枚	
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  — 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	■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 〔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  救給コーンポタージュ 1・1袋  — 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	■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  — 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。		3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。	