

# 令和8年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(月)	2(火)・17(水)	3(水)・16(火)	4・18(木)	5(金)	6・13(土)	8・22(月)	9(火)・24(水)
10時	●牛乳◆ ■野菜スティック 1本	●牛乳◆ ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳◆ ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳◆ ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳◆ ■畑のクラッカー 5g	●牛乳◆ ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳◆ ■野菜スティック 1本	●牛乳◆ ■ぱりんこ(しお味) 1枚
昼	ロールパン 野菜ラーメン ひじきとコーンの いため煮	ごはん ヤンニョムチキン 蒸し野菜の マヨドレ添え スープ	ごはん さばのみそ煮 煮びたし すまし汁	ごはん 豆腐チャンプル みそ汁	なまりぶしごはん 肉と野菜のスープ 煮びたし	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ スープ	ごはん(わかめ) ちゃんぽん ジャーマンポテト風	ごはん(しそふりかけ) 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳◆ 大豆ミートドリア	●牛乳◆ ▲マスカットゼリー ■星っこ 1・1袋	●牛乳◆ コーンとハムの パンケーキ	●牛乳◆ ココアラスク	●牛乳◆ ▲みかん缶詰 40・32g ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳◆ ▲りんご缶詰 2・1個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳◆ 焼ふのラスク	●牛乳◆ ▲メロン ■星っこ 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン◆</li> <li>■中華めん(乾) 25.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 170.00</li> <li>けずりぶし 5.20</li> <li>●ベーコン 7.00</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>だし汁 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 3.60</li> <li>熱湯 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>トマトケチャップ 3.20</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>■砂糖 0.10</li> <li>水 8.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>■チーズ風植物シュレツド 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>酒 1.00</li> <li>■かたくり粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>トマトケチャップ 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>▲にんにく 0.20</li> <li>■はちみつ 0.50</li> <li>●みそ 0.10</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>■じゃが芋 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>▲えのきたけ 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>●さば・冷・70g 1/2・1/2切</li> <li>▲土しよが 0.50</li> <li>●みそ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>本みりん 1.80</li> <li>酒 1.50</li> <li>水 15.00</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>▲玉ねぎ 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>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>水 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>●ロースハム 6.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>■キャノーラ油 0.40</li> <li>塩 0.18</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>■焼ふ 2.00</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>(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>純ココア 1.30</li> <li>●スキムミルク◆ 1.30</li> <li>湯 3.20</li> <li>■バター◆ 2.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●なまりぶし 10.00</li> <li>▲土しよが 0.50</li> <li>酒 0.66</li> <li>本みりん 0.66</li> <li>しょうゆ(濃) 0.66</li> <li>■砂糖 0.15</li> <li>水 6.60</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲とうがん 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>だし汁 15.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●大豆・ドライ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>▲大根 30.00</li> <li>▲ほうれん草 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</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 50.00</li> <li>水 75.00</li> <li>わかめふりかけ 0.40</li> <li>■干しうどん 25.00</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.50</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>水 4.00</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>●ポークウインナー 6.50</li> <li>塩 0.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■焼ふ 5.00</li> <li>■バター◆ 5.00</li> <li>■黒砂糖 3.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 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 9.00</li> <li>水 適量</li> <li>●青粉 0.15</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</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 10.00</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>

【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・・・◆

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。  
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  
(ただし種類の時は量を減らしています)

(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	517	560	573
たんぱく質 g	15.3～23.5	20.7	18.2～28.0	22.5
脂質 g	10.4～15.7	17.8	12.5～18.7	18.1
カルシウム mg	220	295	260	266
鉄 mg	1.9	2.2	2.2	2.9
ビタミンA μgRAE	195	186	220	208
ビタミンB1 mg	0.19	0.29	0.22	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41
ビタミンC mg	17	20	17	33
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	819	693以上	882
食物繊維 g	—	3.9	3.5以上	4.9

	10(水)	11(木)・29(月)	12(金)	19・26(金)	20・27(土)	23(火)	25(木)	30(火)
10時	●牛乳◆ ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳◆ ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳◆ ■畑のクラッカー 5g	●牛乳◆ ■畑のクラッカー 5g	●牛乳◆ ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳◆ ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳◆ ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳◆ ■ルヴァン・プライム 1枚
昼	ごはん(かつおふりかけ) 筑前煮 みそ汁	ごはん 肉と野菜のいため煮 すまし汁	鮭の炊き込みごはん 肉と野菜のスープ 煮びたし	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児) ゼリー	すき焼井 みそ汁	イエローロール ミネストローネ きゃべつとツナの ソテー	ごはん(かつおふりかけ) 筑前煮 みそ汁	ごはん(わかめ) ミネストローネ きゃべつとツナの ソテー
3時	●牛乳◆ ■米粉のカップケーキ メープル 1・1個	●牛乳◆ ■黒糖蒸しパン	●牛乳◆ ▲すいか ■水族館のなかまたち 1・1袋	▲野菜ジュース (白ぶどう&ほうれん草) 125ml 1・1本 ▲甘夏みかん缶詰 40・32g ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳◆ ▲デコボン缶詰 2・2個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳◆ レモンドーナツ	●牛乳◆ 焼きそば	●牛乳◆ ▲すいか ■水族館のなかまたち 1・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>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲大根 30.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲新ごぼう 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 2.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>しょうゆ(淡) 2.40</li> <li>本みりん 0.24</li> <li>水 50.00</li> <li>〔けずりぶし 1.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>■さつまいも 40.00</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲土しょうが 0.10</li> <li>〔■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>〔しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>▲切干大根 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> <li>― 手作りおやつ ―</li> <li>〔■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■黒砂糖 8.00</li> <li>水 20.00</li> <li>〔■キャノーラ油 4.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 75.00</li> <li>〔けずりぶし 2.30</li> <li>酒 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.50</li> <li>塩 0.40</li> <li>〔●生鮭(冷)角切 15.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>〔しょうゆ(淡) 0.10</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲とうがん 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>〔けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>だし汁 15.00</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>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレールー 18.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ロースハム 5.00</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲もやし 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>米酢 1.00</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲やさしいゼリー 1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〔■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</li> <li>■さつまいも 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>■イエローロール◆</li> <li>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■マカロニ 3.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>▲カットマト 15.00</li> <li>トマトケチャップ 7.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.60</li> <li>水 150.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>― 手作りおやつ ―</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>▲レモン(国産) 5.00</li> <li>レモン(皮) 少々</li> <li>水 10.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.00</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>●鶏もも肉 20.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲大根 30.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲新ごぼう 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 2.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>しょうゆ(淡) 2.40</li> <li>本みりん 0.24</li> <li>水 50.00</li> <li>〔けずりぶし 1.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>■さつまいも 40.00</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>■中華めん(乾) 15.00</li> <li>●ポークウィンナー 10.00</li> <li>▲きゃべつ 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>トマトケチャップ 0.80</li> <li>〔しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>塩 少々</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>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■マカロニ 3.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>▲カットマト 15.00</li> <li>トマトケチャップ 7.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>しょうゆ(淡) 2.40</li> <li>本みりん 0.24</li> <li>水 50.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.60</li> <li>〔けずりぶし 1.60</li> <li>水 150.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.50</li> </ul>

3時に使用している果物の量は  
「3~5歳児・0~2歳児」  
メロン 50g・40g  
すいか 60g・48g

\*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。

★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もあります。