

令和8年8月 高槻市立保育所給食献立表

	1(土)	3・24(月)	4・18(火)	5(水)・25(火)	6・20(木)	7・28(金)	8・29(土)	10・17(月)
10時	●牛乳◆ ■ミニやさいスナック 4g	●牛乳◆ ■ビーバー揚げあられ 5g	●牛乳◆ ■ぱりんこ(のりしお味) 1枚	●牛乳◆ ■ミニアスパラガス ビスケット 3個 5日 ■ぱりんこ(のりしお味) 1枚	●牛乳◆ ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳◆ ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳◆ ■ミニやさいスナック 4g	●牛乳◆ ■ビーバー揚げあられ 5g
昼	ごはん(かつおふりかけ) カレー焼うどん すまし汁	ごはん 豚肉とゴーヤの みそいため ベーグドポテト すまし汁	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) とうがんのスープ リヨネーズポテト	ごはん 鶏肉のバーベキュー ソース 蒸し野菜のマヨドレ添え すまし汁	梅ごはん 焼き魚(さば) 煮びたし みそ汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(わかめ) かやくうどん はりはり煮
3時	●牛乳◆ ▲りんご缶詰 2・1個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳◆ ジャムサンド (丸ロール)	●牛乳◆ ▲すいか ■ホロル◆ 2・1枚	●牛乳◆ ▲ももゼリー ■恐竜ものがたり 1・1袋	●牛乳◆ (幼) とうもろこし (乳) ▲みかん缶詰 32g ■おにぎりせんべい 銀しゃり 1・1/2袋	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml 焼肉サンド	●牛乳◆ ▲デコボン缶詰 2・2個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳◆ ちんすこう(黒糖)
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■米 50.00 水 75.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 25.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ▲にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ●みそ 2.30 酒 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.60 ■細切りポテト(冷) 30.00 塩 少々 ●鶏もも肉 5.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲レタス 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 ― ■丸ロール◆ 1・1個 ■いちごジャム 10.00	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.30 しょうゆ(濃) 2.60 水 17.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ▲とうがん 30.00 ●豚肉 15.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲ちんげん菜 10.00 水 170.00 ブイヨン(無添加) 0.70 しょうゆ(淡) 3.10 しょうゆ(濃) 1.00 酒 2.40 塩 少々 ▲土しょうが 0.20 ■ごま油 0.10 ■じゃが芋 60.00 塩 0.10 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 ▲グリーンピース(冷) 2.00	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.10 ▲にんにく 0.10 ▲土しょうが 0.10 しょうゆ(濃) 2.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■リンゴジャム 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 30.00 ▲かぼちゃ 20.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ▲とうもろこし 1/3本	■米 60.00 水 90.00 ▲梅干し 2.50 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 塩 少々 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲とうがん 30.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 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 ― (幼) ■食パン(10枚切)◆ 1枚 (乳) ■耳なし食パン(10枚切)◆ 1/2枚 「●牛肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 水 4.80 ●みそ 1.60 しょうゆ(濃) 0.12 ■砂糖 0.48 ■マヨドレ 0.24 酒 0.40 ■かたくり粉 0.24 水 0.48	■米 60.00 水 90.00 「●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 3.00 水 120.00 ハヤシブレイク 15.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ピーマン 3.00 ■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 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン 7.50 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ― 手作りおやつ ― ■小麦粉 18.00 ■黒砂糖 6.50 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 水 2.50	■米 50.00 水 75.00 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 25.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 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 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン 7.50 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ― 手作りおやつ ― ■小麦粉 18.00 ■黒砂糖 6.50 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 水 2.50
	(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	514	560	586			
たんぱく質 g		15.3～23.5	20.3	18.2～28.0	22.4			
脂質 g		10.4～15.7	16.8	12.5～18.7	17.4			
カルシウム mg		220	286	260	256			
鉄 mg		1.9	1.9	2.2	2.5			
ビタミンA μgRAE		195	215	220	240			
ビタミンB1 mg		0.19	0.26	0.22	0.31			
ビタミンB2 mg		0.29	0.43	0.35	0.41			
ビタミンC mg		17	27	17	31			
食塩相当量 g		1.5未満	2.0	1.6未満	2.4			
カリウム mg		―	813	693以上	889			
食物繊維 g		―	4.0	3.5以上	5.1			

1 0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。

1 0時と3時の牛乳は、
・1 0時……0～2歳児1 0 0ml
・3時……3～5歳児1 7 0ml・0～2歳児1 0 0ml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5 0 g・0～2歳児4 0 g
(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……◆

	12(水)	13(木)	14(金)	15・22(土)	19・26(水)	21(金)	27(木)	31(月)
10時	●牛乳◆ ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳◆ ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳◆ ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳◆ ■ミニやさいスナック 4g	●牛乳◆ ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳◆ ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳◆ ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳◆ ■ビーバー揚げあられ 5g
昼	ごはん カレースープ きゃべつの甘酢煮	ごはん 大豆のケチャップ いため煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) コーンチャウダー いそ煮	ごはん(しそふりかけ) スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ	ごはん 中国風五目煮込み みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん(かつおふりかけ) コーンチャウダー いそ煮	ごはん(かつおふりかけ) カレー焼うどん すまし汁
3時	●牛乳◆ ▲みかん缶詰 40・32g ■ホロル◆ 2・1枚	●牛乳◆ ▲パイン缶詰低糖 30・20g ■おにぎりせんべい 銀しゃり 1・1/2袋	●牛乳◆ ホットケーキ	●牛乳◆ ▲りんご缶詰 2・1個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳◆ ハムチーズパンケーキ (乳不使用)	●牛乳◆ (幼)▲マンゴー(冷) 40g (乳)▲パイン缶詰低糖 20g ■恐竜ものがたり 1・1袋	●牛乳◆ ▲梨 ■おにぎりせんべい 銀しゃり 1・1/2袋	●牛乳◆ ▲ブルーベリーゼリー ■ホロル◆ 2・1枚
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.50 カレーフレーク 8.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 [●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 [■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50	■米 60.00 水 90.00 ●大豆・ドライ 10.00 [●シーチキン 20.00 ■じゃが芋 40.00 [▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 [■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.36 [トマトケチャップ 6.80 ウスターソース 1.36 ▲切干大根 3.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 [水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鮭(水煮) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン・クリーム 30.00 塩 0.10 [■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳(無調整) 40.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ■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 ▲ちんげん菜 10.00 ―― 手作りおやつ ―― [■ケーキミックス粉 30.00 [■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 [●粒状大豆たんぱく 6.00 熱湯 60.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 [しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 [■砂糖 0.24 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 [水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●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 水 15.00 ●ロースハム 7.00 ■チーズ'風植物シュレット' 3.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 [●牛肉 25.00 酒 1.00 [しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットトマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 ▲三度豆 3.00 だし汁 26.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 [■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●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 水 15.00 ●ロースハム 7.00 ■チーズ'風植物シュレット' 3.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 [●牛肉 20.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 35.00 ■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 ▲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 ▲ちんげん菜 10.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ■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 ▲ちんげん菜 10.00	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン・クリーム 30.00 塩 0.10 [■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳(無調整) 40.00 [●豆腐(冷) 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 [水 180.00 けずりぶし 5.50	
	★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」 梨 1／4個・1／6個 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。		★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」などをしています。 また、果物については一部変更する場合があります。	