

令和8年9月 高槻市立保育所給食献立表

高槻市 子ども未来部 保育幼稚園総務課

| 1(火)                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 2(水)・15(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3・17(木)                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 4・18(金)                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5・19(土)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 7・28(月)                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 8(火)・30(水)                                                                                                                                |  |  | 9(水)・29(火) |  |  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|--|
| 10時                       | ●牛乳◆<br>■ミレービスケット<br>・ノンフライ 2枚                                                                                                                                                                                                                                                               |  | ●牛乳◆<br>■サクサクスナック<br>(さつま芋味) 3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | ●牛乳◆<br>■まあるいクラッカー 2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           | ●牛乳◆<br>■かにビス 2個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | ●牛乳◆<br>■昆布の香り 4g                                                                                                                                                                                                                               |  | ●牛乳◆<br>■野菜入りそふとせん 2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    | ●牛乳◆<br>■ミレービスケット<br>・ノンフライ 2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | ●牛乳◆<br>■サクサクスナック<br>(さつま芋味) 3g                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                           |  |  |            |  |  |
| 昼                         | ごはん<br>鶏肉のソース<br>から揚げ風<br>煮びたし<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                       |  | ごはん(しそふりかけ)<br>ベトナム風汁麺<br>オーロラサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | ごはん<br>ハムと野菜の<br>カレー煮<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           | ごはん<br>鮭のおろし焼<br>煮びたし<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | ごはん<br>五目いため<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                             |  | ごはん(かつおふりかけ)<br>ちゃんぽん<br>ひじきとコーンの<br>いため煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    | 丸ロール<br>鶏肉のトマト煮<br>スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | ごはん<br>ごま味スープ<br>焼き野菜                                                                                                                                                                                                      |  |  |                                                                                                                                           |  |  |            |  |  |
| 3時                        | ●牛乳◆<br>▲梨<br>■カル鉄スティック<br>・ココア味◆ 2・1本                                                                                                                                                                                                                                                       |  | ●牛乳◆<br>▲みかんゼリー<br>■揚げあられ 1・1袋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | ●牛乳◆<br>クッキーロール                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           | ●牛乳◆<br>ライスお好み焼                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | ●牛乳◆<br>▲りんご缶詰 2・1個<br>■新潟仕込み(塩味) 1・1袋                                                                                                                                                                                                          |  | ●牛乳◆<br>いちごジャムの<br>パンケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    | ●牛乳◆<br>▲青りんごゼリー<br>■カル鉄スティック<br>・ココア味◆ 2・1本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | ●牛乳◆<br>枝豆の蒸しパン                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                           |  |  |            |  |  |
| 昼と3時<br>(手作りおやつ<br>の材料と量) | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>「●鶏もも肉 60.00<br>「ウスターソース 4.50<br>「トマトケチャップ 1.30<br>■キャノーラ油 2.00<br>「■上新粉 4.00<br>「■かたくり粉 4.00<br><br>▲ちんげん菜 50.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.24<br>しょうゆ(濃) 1.80<br>だし汁 15.00<br><br>●豆腐(冷) 30.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>しょうゆ(淡) 5.50<br>「水 180.00<br>「けずりぶし 5.50 |  | ■米 60.00<br>水 90.00<br>ゆかり(国産赤しそ) 0.50<br><br>●豚肉 20.00<br>▲玉ねぎ 35.00<br>▲人参 10.00<br>■キャノーラ油 0.30<br>水 150.00<br>ブイヨン(無添加) 0.40<br>▲たけのこ(水煮) 3.00<br>しょうゆ(淡) 4.00<br>■フォー 12.00<br>▲小松菜 5.00<br>塩 少々<br><br>「■フライドポテト冷 35.00<br>塩 0.07<br>●シーチキン 10.00<br>▲玉ねぎ 13.00<br>▲人参 5.00<br>▲むき枝豆(冷) 3.00<br>「■砂糖 0.90<br>「トマトケチャップ 3.50<br>「■マヨドレ 3.50 |  | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●ロースハム 25.00<br>▲なす 35.00<br>▲カットトマト 20.00<br>▲玉ねぎ 25.00<br>▲セロリー 2.00<br>■キャノーラ油 1.00<br>▲かぼちゃ 30.00<br>カレー粉 0.20<br>だし汁 15.00<br>「■砂糖 1.00<br>「トマトケチャップ 1.40<br>「ウスターソース 1.40<br>「しょうゆ(濃) 0.40<br>▲三度豆 3.00<br>「■上新粉 1.00<br>「水 3.00<br><br>▲はくさい 15.00<br>●わかめ 0.50<br>しょうゆ(淡) 5.00<br>「水 180.00<br>「けずりぶし 5.50<br><br>― 手作りおやつ ―<br>■丸ロール◆ 1・1個<br>「■バター◆ 6.00<br>「■砂糖 2.00<br>「■小麦粉 3.50 |                                                                                                                                                           | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>「●生鮭(冷)角切 40.00<br>「酒 0.50<br>▲人参 10.00<br>▲ホールコーン(冷) 10.00<br>■マヨドレ 7.00<br>しょうゆ(濃) 0.50<br>ホイルケース 1枚<br><br>▲きゃべつ 40.00<br>▲小松菜 10.00<br>■砂糖 0.20<br>しょうゆ(濃) 1.50<br>だし汁 12.00<br><br>■焼ふ 2.00<br>▲玉ねぎ 20.00<br>▲ねぎ 2.00<br>●みそ 7.50<br>「水 180.00<br>「けずりぶし 5.50<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「■米 20.00<br>「水 30.00<br>■長芋 10.00<br>●粉碎かつおぶし 0.50<br>■チーズ'風植物シュレツド' 3.00<br>しょうゆ(濃) 1.00<br>■キャノーラ油 1.00 |  | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>「●牛肉 25.00<br>「酒 0.60<br>しょうゆ(濃) 0.60<br>▲人参 12.00<br>▲きゃべつ 28.00<br>▲ちんげん菜 8.00<br>■はるさめ 3.00<br>■キャノーラ油 0.80<br>「■砂糖 0.24<br>「しょうゆ(濃) 3.60<br><br>■さつま芋 40.00<br>●わかめ 0.50<br>●みそ 6.50<br>「水 180.00<br>「けずりぶし 5.50 |  | ■米 50.00<br>水 75.00<br>かつおふりかけ 0.50<br><br>■中華めん(乾) 25.00<br>「●豚肉 15.00<br>「■キャノーラ油 1.00<br>▲きゃべつ 20.00<br>▲人参 10.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>▲ねぎ 1.00<br>本みりん 2.00<br>しょうゆ(濃) 3.50<br>しょうゆ(淡) 3.00<br>「水 180.00<br>「だし昆布 0.30<br>「けずりぶし 5.50<br>「■かたくり粉 2.00<br>「水 4.00<br><br>●ベーコン 5.00<br>●ひじき 2.50<br>▲ホールコーン(冷) 7.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 1.00<br>しょうゆ(濃) 1.20<br>だし汁 5.00<br><br>― 手作りおやつ ―<br>■ケーキミックス粉 20.00<br>■いちごジャム 6.00<br>水 10.00<br>■キャノーラ油 0.60 |                                                                                                                                                                                                                                                    | ■丸ロール◆<br><br>「●鶏もも肉 60.00<br>「■キャノーラ油 0.60<br>▲なす 50.00<br>▲玉ねぎ 50.00<br>「■キャノーラ油 1.00<br>▲カットマト 15.00<br>▲にんにく 0.05<br>ブイヨン(無添加) 1.50<br>■砂糖 1.50<br>塩 0.10<br>酒 2.00<br><br>●シーチキン 5.00<br>■じゃが芋 30.00<br>▲はくさい 20.00<br>しょうゆ(淡) 2.00<br>水 180.00<br>ブイヨン(無添加) 0.80<br><br>●ポークウインナー 10.00<br>■フライドポテト冷 25.00<br>▲玉ねぎ 15.00<br>■キャノーラ油 0.30<br>塩 0.20<br><br>― 手作りおやつ ―<br>「■小麦粉 15.00<br>「ベーキングパウダー 1.20<br>■砂糖 5.40<br>塩 0.07<br>「水 15.00<br>「■キャノーラ油 3.00<br>▲むき枝豆(冷) 10.00 |  | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>●鶏もも肉 20.00<br>■キャノーラ油 1.00<br>▲人参 15.00<br>▲大根 20.00<br>糸こんにゃく 5.00<br>「水 180.00<br>「けずりぶし 5.50<br>「●白みそ 4.50<br>「●みそ 2.20<br>「■白ごま 1.50<br>「■砂糖 1.00<br>酒 5.00<br>しょうゆ(濃) 3.00<br>▲ちんげん菜 5.00 |  |  |                                                                                                                                           |  |  |            |  |  |
|                           | (施設での一人当たりの栄養量)                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                            |  |  |                                                                                                                                           |  |  |            |  |  |
|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 【食品名の印について】<br>食品名の左側についている印は、<br>■……熱や力となるもの<br>●……血や肉となるもの<br>▲……体の調子をととのえるもの です。<br><br>アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の<br>右側に印をつけています。<br>卵を含む食品……▼<br>乳を含む食品……◆ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10時は0～2歳児だけです。<br>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。<br>材料の分量の単位は「g」です。<br><br>10時と3時の牛乳は、<br>・10時……0～2歳児100ml<br>・3時……3～5歳児170ml・0～2歳児100mlです。<br>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。<br><br>昼の主食は<br>・パンの量……3～5歳児50g・0～2歳児40g<br>(ただし麺類の時は量を減らしています) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                            |  |  | ★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更<br>することがありますので、ご了承ください。<br><br>★離乳の完了(12～18か月頃)は、0～2歳児食を<br>必要に応じて「細かく切る、煮る」などをしています。<br>また、果物については一部変更する場合もあります。 |  |  |            |  |  |

|                             | 10(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11・25(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 12・26(土)                                                                                                                                                                                                                          | 14(月)・24(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10時                         | ●牛乳◆<br>■まあるいクラッカー<br>2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ●牛乳◆<br>■かにビス 2個                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ●牛乳◆<br>■昆布の香り 4g                                                                                                                                                                                                                 | ●牛乳◆<br>■野菜入りそふとせん<br>2枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●牛乳◆<br>■ミレービスケット<br>・ノンフライ 2枚                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 昼                           | マヨたきご飯<br>豚肉となすの<br>しょうが煮<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ごはん<br>まぐろの揚げ煮<br>煮びたし<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ごはん<br>かぼちゃと肉の<br>いため煮<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                    | ごはん(わかめ)<br>スパゲティイタリアン<br>スープ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ごはん<br>鶏肉のソース<br>から揚げ風<br>煮びたし<br>すまし汁                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3時                          | ●牛乳◆<br>米粉ブラウニー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ●牛乳◆<br>▲梨<br>■揚げあられ 1・1袋                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ●牛乳◆<br>▲パイン缶詰低糖<br>30・20g<br>■新潟仕込み(塩味)<br>1・1袋                                                                                                                                                                                  | ●牛乳◆<br>(3～5歳児)みたらし団子<br>(0～2歳児)みたらしマカロニ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ●牛乳◆<br>■お米deレモンマフィン<br>1・1個                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 昼と3時<br>(手作りおやつ<br>の時の材料と量) | ■米 55.00<br>水 77.80<br>酒 1.50<br>しょうゆ(濃) 2.70<br>塩 0.10<br>■マヨドレ 2.00<br>●シーチキン 6.00<br>▲mixベジタブル 20.00<br><br>●豚肉 25.00<br>▲なす 30.00<br>▲玉ねぎ 30.00<br>▲土しょうが 1.00<br>だし汁 7.50<br>しょうゆ(濃) 2.30<br>酒 1.30<br>■砂糖 1.60<br>▲三度豆 2.00<br><br>▲かぼちゃ 30.00<br>▲小松菜 10.00<br>●みそ 7.50<br>水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50<br><br>— 手作りおやつ —<br>■上新粉 10.00<br>■かたくり粉 0.90<br>ベーキングパウダー 0.90<br>純ココア 2.00<br>●充てん豆腐 20.00<br>■砂糖 9.00<br>■キャノーラ油 5.00 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>「 ●まぐろ(冷)角切 50.00<br>しょうゆ(淡) 0.50<br>酒 2.00<br>▲土しょうが 1.00<br>■かたくり粉 6.00<br>■上新粉 2.50<br>■キャノーラ油 2.00<br>■砂糖 1.50<br>しょうゆ(濃) 2.00<br>本みりん 1.50<br>水 15.00<br>「 ■かたくり粉 1.00<br>水 2.00<br><br>▲きゃべつ 40.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.20<br>しょうゆ(濃) 1.50<br>だし汁 12.00<br><br>■さつま芋 40.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>●みそ 7.50<br>水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>▲かぼちゃ 60.00<br>●牛肉 20.00<br>▲人参 10.00<br>▲玉ねぎ 20.00<br>■キャノーラ油 1.00<br>■砂糖 2.50<br>しょうゆ(濃) 2.50<br>しょうゆ(淡) 2.00<br>だし汁 30.00<br><br>■焼ふ 2.00<br>▲小松菜 10.00<br>しょうゆ(淡) 5.50<br>水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50 | ■米 50.00<br>水 75.00<br>わかめふりかけ 0.40<br><br>■ライスパスタ 25.00<br>●ベーコン 20.00<br>▲玉ねぎ 25.00<br>▲人参 15.00<br>▲ピーマン 5.00<br>▲マッシュルーム・スライス 5.00<br>■キャノーラ油 1.00<br>「 トマトケチャップ 12.00<br>ウスターソース 0.80<br><br>●牛肉 10.00<br>▲ちんげん菜 15.00<br>▲人参 5.00<br>しょうゆ(淡) 2.20<br>水 180.00<br>ブイヨン(無添加) 0.80<br><br>— 手作りおやつ —<br>(3～5歳児)<br>●充てん豆腐 25.00<br>■白玉粉 25.00<br>■砂糖 5.00<br>「 「 本みりん 1.20<br>しょうゆ(濃) 2.00<br>水 6.00<br>「 ■かたくり粉 0.50<br>水 1.00<br><br>(0～2歳児)<br>■マカロニ 8.00<br>「 ■砂糖 4.00<br>「 本みりん 1.00<br>「 しょうゆ(濃) 1.60<br>「 水 4.80<br>「 ■かたくり粉 0.40<br>「 水 0.80 | ■米 60.00<br>水 90.00<br><br>「 ●鶏もも肉 60.00<br>ウスターソース 4.50<br>「 トマトケチャップ 1.30<br>■キャノーラ油 2.00<br>■上新粉 4.00<br>■かたくり粉 4.00<br><br>▲ちんげん菜 50.00<br>▲人参 10.00<br>■砂糖 0.24<br>しょうゆ(濃) 1.80<br>だし汁 15.00<br><br>●豆腐(冷) 30.00<br>▲玉ねぎ 10.00<br>▲ねぎ 2.00<br>しょうゆ(淡) 5.50<br>水 180.00<br>「 けずりぶし 5.50 |

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

\*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。

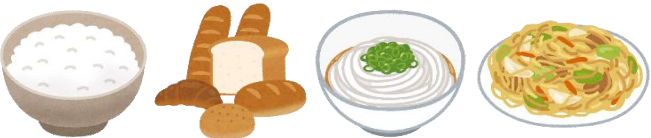
3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。

9月は食生活改善運動、健康増進普及月間です

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を

主食

ご飯、パン、麺など



+

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などのおかず



+

副菜

野菜などのおかず



バランスの良い食事をしている人ほど、循環器疾患等の死亡リスクが  
低いことが報告されています。バランスの良い食事がとれるよう、1食  
の中で主食・主菜・副菜がそろうよう少し意識してみましょう。

毎日野菜を  
+1  
プラス1皿

野菜で健康生活  
大人が1日に必要な  
野菜の摂取量は350g。  
これは日本人の  
平均摂取量にもう1皿  
加えた量に相当します。

健康寿命をのびそう  
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省  
MINISTRY OF HEALTH, LABOUR AND WELFARE

毎日のくらし  
with  
ミルク

牛乳・乳製品で  
健康生活  
20代～30代の3人に1人が  
牛乳・乳製品をとっていません。  
カルシウムとたんばく質が  
バランスよく含まれる、  
牛乳・乳製品をとって  
あなたの未来も健康に。

健康寿命をのびそう  
SMART LIFE PROJECT

厚生労働省  
MINISTRY OF HEALTH, LABOUR AND WELFARE