

令和8年9月 高槻市立認定こども園給食献立表

高槻市 子ども未来部 保育幼稚園総務課

(認定こども園)

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◆ ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳◆ ■サクサクスナック (さつま芋味) 3g	●牛乳◆ ■まあるいクラッカー 2枚	●牛乳◆ ■かにビス 2個	●牛乳◆ ■昆布の香り 4g	●牛乳◆ ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳◆ ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳◆ ■サクサクスナック (さつま芋味) 3g									
昼	ごはん 鶏肉のソース から揚げ風 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) ベトナム風汁麺 オーロラサラダ	ごはん ハムと野菜の カレー煮 すまし汁	ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん 五目いため みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ちゃんぽん ひじきとコーンの いため煮	丸ロール 鶏肉のトマト煮 スープ	ごはん ごま味スープ 焼き野菜									
3時	●牛乳◆ ▲梨 ■カル鉄スティック ・ココア味◆ 2・1本	●牛乳◆ ▲みかんゼリー ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳◆ クッキーロール	●牛乳◆ ライスお好み焼	●牛乳◆ ▲りんご缶詰 2・1個 ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳◆ いちごジャムの パンケーキ	●牛乳◆ ▲青りんごゼリー ■カル鉄スティック ・ココア味◆ 2・1本	●牛乳◆ 枝豆の蒸しパン									
昼と3時 (手作りおやつの時)の材料と量	■米 60.00 水 90.00 〔●鶏もも肉 60.00 〔ウスターソース 4.50 トマトケチャップ 1.30 ■キャノーラ油 2.00 〔■上新粉 4.00 ■かたくり粉 4.00 ▲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 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイヨン(無添加) 0.40 ▲たけのこ(水煮) 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 12.00 ▲小松菜 5.00 塩 少々 〔■フライドポテト冷 35.00 塩 0.07 ●シーチキン 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲人参 5.00 ▲むき枝豆(冷) 3.00 〔■砂糖 0.90 〔トマトケチャップ 3.50 〔■マヨドレ 3.50	■米 60.00 水 90.00 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットトマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲かぼちゃ 30.00 カレー粉 0.20 だし汁 15.00 〔■砂糖 1.00 〔トマトケチャップ 1.40 〔ウスターソース 1.40 〔しょうゆ(濃) 0.40 ▲三度豆 3.00 〔■上新粉 1.00 〔水 3.00 ▲はくさい 15.00 ●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 ― ■丸ロール◆ 1・1個 〔■バター◆ 6.00 〔■砂糖 2.00 〔■小麦粉 3.50	■米 60.00 水 90.00 〔●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 〔▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ホイルケース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― 〔■米 20.00 〔水 30.00 〔■長芋 10.00 〔●粉碎かつおぶし 0.50 〔■チーズ'風植物シュレット' 3.00 〔しょうゆ(濃) 1.00 〔■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 〔●牛肉 25.00 〔酒 0.60 〔しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ▲はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 〔■砂糖 0.24 〔しょうゆ(濃) 3.60 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■米 50.00 水 75.00 かつおふりかけ 0.50 ■中華めん(乾) 25.00 〔●豚肉 15.00 〔■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 しょうゆ(淡) 3.00 〔水 180.00 〔だし昆布 0.30 〔けずりぶし 5.50 〔■かたくり粉 2.00 〔水 4.00 ●ベーコン 5.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 20.00 ■いちごジャム 6.00 水 10.00 ■キャノーラ油 0.60	■丸ロール◆ 〔●鶏もも肉 60.00 〔■キャノーラ油 0.60 〔▲なす 50.00 〔▲玉ねぎ 50.00 〔■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 15.00 ▲にんにく 0.05 ブイヨン(無添加) 1.50 ■砂糖 1.50 塩 0.10 酒 2.00 ●シーチキン 5.00 ■じゃが芋 30.00 ▲はくさい 20.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ― 手作りおやつ ― 〔■小麦粉 15.00 〔ベーキングパウダー 1.20 ■砂糖 5.40 塩 0.07 〔水 15.00 〔■キャノーラ油 3.00 〔▲むき枝豆(冷) 10.00	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 糸こんにゃく 5.00 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 〔●白みそ 4.50 〔●みそ 2.20 〔■白ごま 1.50 〔■砂糖 1.00 〔酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00									
	(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	523	560	592												
たんぱく質 g		15.3～23.5	21.1	18.2～28.0	23.6												
脂質 g		10.4～15.7	17.2	12.5～18.7	18.0												
カルシウム mg		220	296	260	274												
鉄 mg		1.9	1.8	2.2	2.5												
ビタミンA μgRAE		195	199	220	216												
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	0.43												
ビタミンC mg		17	27	17	32												
食塩相当量 g		1.5未満	1.8	1.6未満	2.1												
カリウム mg		—	812	693以上	884												
食物繊維 g		—	3.1	3.5以上	3.8												
【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 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。					

(認定こども園)

	10(木)	11・25(金)	12・26(土)	14(月)・24(木)	16(水)
10時	●牛乳◆ ■まあるいクラッカー 2枚	●牛乳◆ ■かにビス 2個	●牛乳◆ ■昆布の香り 4g	●牛乳◆ ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳◆ ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	マヨたきご飯 豚肉となすの しょうが煮 みそ汁	ごはん まぐろの揚げ煮 煮びたし みそ汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 すまし汁	ごはん(わかめ) スパゲティイタリアン スープ	ごはん 鶏肉のソース から揚げ風 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳◆ 米粉ブラウニー	11日 ▲梨 ■揚げあられ 1・1袋 25日 抹茶のパンケーキ	●牛乳◆ ▲パイン缶詰低糖 30・20g ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳◆ (3～5歳児) みたらし団子 (0～2歳児) みたらしマカロニ	●牛乳◆ ■お米deレモンマフィン 1・1個
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン 6.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●豚肉 25.00 ▲なす 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲土しょうが 1.00 だし汁 7.50 しょうゆ(濃) 2.30 酒 1.30 ■砂糖 1.60 ▲三度豆 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■上新粉 10.00 ■かたくり粉 0.90 ベーキングパウダー 0.90 純ココア 2.00 ●充てん豆腐 20.00 ■砂糖 9.00 ■キャノーラ油 5.00	■米 60.00 水 90.00 「 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(淡) 0.50 酒 2.00 ▲土しょうが 1.00 ■かたくり粉 6.00 ■上新粉 2.50 ■キャノーラ油 2.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 1.50 水 15.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲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 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 — 25日の手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ■砂糖 2.00 抹茶 0.23 水 13.00 ■キャノーラ油 0.60 ■粉糖 少々	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 60.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 「 けずりぶし 5.50	■米 50.00 水 75.00 わかめふりかけ 0.40 ■ライスパスタ 25.00 ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲マッシュルーム・スライス 5.00 ■キャノーラ油 1.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ●牛肉 10.00 ▲ちんげん菜 15.00 ▲人参 5.00 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — (3～5歳児) ●充てん豆腐 25.00 ■白玉粉 25.00 ■砂糖 5.00 「 「 本みりん 1.20 しょうゆ(濃) 2.00 水 6.00 「 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 (0～2歳児) ■マカロニ 8.00 「 ■砂糖 4.00 本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.60 水 4.80 「 ■かたくり粉 0.40 水 0.80	■米 60.00 水 90.00 「 ●鶏もも肉 60.00 ウスターソース 4.50 トマトケチャップ 1.30 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 4.00 ■かたくり粉 4.00 ▲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 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 「 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。

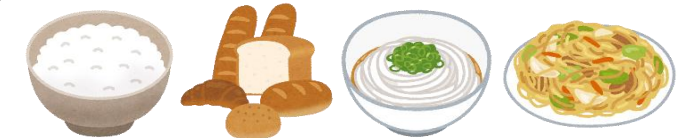
3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。

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