

# 令和7年10月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)・9(木)	2(木)・21(火)	3(金)	4・18(土)	6・20(月)	7(火)・22(水)	8(水)	10(金)・29(水)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベー・4袋 3個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● 10日 ■たべっ子ベイベー・4袋 3個 29日 ■ふわふわチップ(にんじん味) 2g
昼	イエローロール かぼちゃのポターージュ きゃべつとツナの ソテー	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 魚のマヨ風味焼 煮びたし すまし汁	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	ごはん カレーあんかけうどん 【小麦不使用】 ひじきとコーンの いため煮	ごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし 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 みそ汁	ごはん 魚のしそ天ぷら 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● 1日 プレーン蒸しパン 9日 ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● (3~5歳児)あじわいプリン1個 (0~2歳児)▲デコポン缶詰2個 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● 抹茶のパンケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)みたらし団子 (0~2歳児)みたらしまカロニ	●牛乳● コーンプチパン	●牛乳● ▲柿 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲りんご ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 3・2枚
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■イエローロール●  ●豚肉 10.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 40.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.30 水 125.00 ブイヨン(無添加) 0.50 ■上新粉 1.00 水 2.00 ●豆乳クリーム 40.00 しょうゆ(濃) 0.80  ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●シーチキン 5.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 2.00 しょうゆ(濃) 1.50  — 1日の手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベークィングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00	■米 60.00 水 90.00  ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40  ●豚肉 10.00 ▲なす 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 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  ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲マッシュルーム・スライス 5.00 ■マヨドレ 10.00  ▲はくさい 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 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50  — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 抹茶 0.35 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00  ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 酒 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 30.00 カレールウ 4.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00  ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 50.00 水 75.00  ■ライスパスタ 25.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(濃) 6.50 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 水 4.40  ●ベーコン 7.00 ●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 ▲ちんげん菜 5.00  — 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(クルル) 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  (幼) ●生鮭・冷60g 1切 (乳) ●生鮭皮なし・冷40g 1切 塩 少々  ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.50  ▲大根 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲みつば 1.00 ●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 35.00 水 12.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00  ●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 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00  ■さつまいも 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50  ●豚肉 10.00 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	
	(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	528	560	599				
たんぱく質 g	15.2~23.4	19.0	18.1~27.8	20.7				
脂質 g	10.4~15.6	16.7	12.4~18.6	17.2				
カルシウム mg	220	291	260	261				
鉄 mg	1.9	2.0	2.2	2.6				
ビタミンA μgRAE	195	219	220	239				
ビタミンB1 mg	0.19	0.27	0.22	0.32				
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38				
ビタミンC mg	17	31	17	35				
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	1.9				
カリウム mg	—	782	693以上	832				
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6				
	<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。  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・・・● 卵・乳を含む食品・・・◎</p>							
	<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分です、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)</p>							

	11・25(土)	14(火)・27(月)	15(水)・28(火)	16(木)	17(金)	23(木)	24・31(金)	30(木)
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■たべっ子ベイビー・4袋 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚
昼	ごはん(わかめ) スパゲティイタリアン スープ	ごはん みそラーメン 大根の煮物	ごはん ベトナム風汁麺 人参と豚肉の さっぱり煮	ロールパン さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え スープ	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし すまし汁	ロールパン かぼちゃのコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え スープ	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 すまし汁 ゼリー	さつま芋ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーの煮びたし みそ汁
3時	(11日のみ) ●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● アップルケーキ	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml じゃが揚げもち	茶 ●鉄・Caヨーグルト●1・1個 ▲みかん ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 3・2枚	●牛乳● 抹茶のパンケーキ	茶 ●鉄・Caヨーグルト●1・1個 ▲みかん ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 3・2枚	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ■ハロウィン米粉の カップケーキ 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>わかめふりかけ 0.40</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●シーチキン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>▲マッシュルーム・スライス 5.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>トマトケチャップ 12.00</li> <li>ウスターソース 0.80</li> <li>■じゃが芋 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.20</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 50.00</li> <li>水 75.00</li> <li>■中華めん(乾) 25.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.60</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>本みりん 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</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>けずりぶし 1.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲りんご 24.00</li> <li>■小麦粉 12.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.40</li> <li>■バター● 8.80</li> <li>■砂糖 4.00</li> <li>水 2.00</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 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>水 150.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.40</li> <li>▲たけのこ(水煮) 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.00</li> <li>■フォー 12.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲切干大根 3.50</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>米酢 1.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>水 20.00</li> <li>けずりぶし 0.60</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■じゃが芋 25.00</li> <li>■白玉だんご粉 15.00</li> <li>■砂糖 5.00</li> <li>水 9.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.50</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>■さつま芋 36.00</li> <li>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 18.00</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 7.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>●わかめ 0.30</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切</li> <li>▲土しょうが 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 1.20</li> <li>酒 1.20</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>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 30.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>抹茶 0.35</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>▲かぼちゃ 45.00</li> <li>●ベーコン 18.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 8.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>●わかめ 0.30</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>■ピーフン 5.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲やさしいゼリー 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 24.00</li> <li>カレー粉 0.11</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>●ポークウィンナー 8.00</li> <li>水 16.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>塩 0.30</li> <li>■さつま芋 35.00</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>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 5.00</li> <li>●赤だしみそ 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	
<p>★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。</p> <p>★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があります。</p>								
<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 りんご 1/4個・1/6個 みかん 1個・1/2個 柿 1/4個・1/4個 (完了期はりんご缶詰)</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。</p>								