

令和8年7月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)・17(金)	2(木)	3(金)・15(水)	4・18(土)	6(月)・21(火)	7(火)	8(水)・24(金)	9・23(木)																																																																					
10時	●牛乳◆ ■おさつでポン 2個	●牛乳◆ ■ムーミンビスケット ・ミルク◆ 2個	●牛乳◆ ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳◆ ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳◆ ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳◆ ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳◆ ■おさつでポン 2個	●牛乳◆ ■ムーミンビスケット ・ミルク◆ 2個																																																																					
昼	ごはん(わかめ) 鶏肉の南蛮づけ ツナと野菜の スープ	豚丼 みそ汁 (3~5歳児) ゼリー	ごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば みそ汁	カレースパゲティ ポテトの ケチャップいため (3~5歳児) ゼリー	たき込みごはん 星のコロッケ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁	丸ロール 豆乳コーンスープ 人参と豚肉の さっぱり煮	ごはん(かつおふりかけ) かぼちゃと肉の いため煮 すまし汁																																																																					
3時	●牛乳◆ (3~5歳児)▲マンゴー(冷) 40g (0~2歳児) ▲パイン缶詰低糖 20g ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳◆ 枝豆のパンケーキ	●牛乳◆ ベーグドポテト	●牛乳◆ ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳◆ マーブル蒸しパン	茶 (幼) ●クリームヨーグルト◆ (乳) ●ヨーグルト◆ ▲すいか ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳◆ ビーフドリア	●牛乳◆ ▲青りんごゼリー ■胚芽クッキー 1・1袋																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 1.50 酒 1.50 ■かたくり粉 7.20 ■キャノーラ油 2.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 5.00 ▲ピーマン 4.00 ▲えのきたけ 4.00 ■砂糖 2.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 2.00 ●シーチキン 5.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しよが 0.12 ▲しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ▲切干大根 2.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 5.20 水 150.00 けずりぶし 4.60 (3~5歳児) ▲やさしいゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ▲むき枝豆(冷) 7.00 ●ベーコン 3.00 ■チーズ風味植物シユレツト 3.00 水 15.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ▲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 15.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 50.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 カレー粉 0.10 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 カレーブレイク 6.90 しょうゆ(濃) 2.70 本みりん 2.70 ▲ちんげん菜 5.00 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 13.00 ●ボークウインナー 4.00 ■キャノーラ油 1.70 トマトケチャップ 4.80 しょうゆ(濃) 1.00 (3~5歳児) ▲みかんゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■小麦粉 5.00 純ココア 0.50 ベーキングパウダー 0.40 ■砂糖 2.00 水 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■小麦粉 15.00 ベーキングパウダー 1.20 ■砂糖 6.00 塩 0.07 水 15.00 ■キャノーラ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●鶏もも肉 10.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ●星のコロッケ(冷) 1・1個 ■なたね揚げ油 適量 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 塩 少々 ■マヨドレ 3.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール◆ ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 10.00 ▲切干大根 3.50 ▲ちんげん菜 5.00 米酢 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 20.00 けずりぶし 0.60 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム・スライス 3.00 ■キャノーラ油 0.50 水 20.00 ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ▲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 ▲三度豆 2.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																																					
<p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">0~2歳児</th> <th colspan="2">3~5歳児</th> </tr> <tr> <th>目標</th> <th>平均</th> <th>目標</th> <th>平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー Kcal</td> <td>470</td> <td>516</td> <td>560</td> <td>586</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.5</td> <td>21.8</td> <td>18.2~28.0</td> <td>24.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.4~15.7</td> <td>17.6</td> <td>12.5~18.7</td> <td>18.3</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>291</td> <td>260</td> <td>270</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>1.9</td> <td>1.9</td> <td>2.2</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>195</td> <td>205</td> <td>220</td> <td>233</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.19</td> <td>0.29</td> <td>0.22</td> <td>0.37</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.46</td> <td>0.35</td> <td>0.45</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>28</td> <td>17</td> <td>43</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>817</td> <td>693以上</td> <td>906</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.2</td> </tr> </tbody> </table>										0~2歳児		3~5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	470	516	560	586	たんぱく質 g	15.3~23.5	21.8	18.2~28.0	24.4	脂質 g	10.4~15.7	17.6	12.5~18.7	18.3	カルシウム mg	220	291	260	270	鉄 mg	1.9	1.9	2.2	2.8	ビタミンA μgRAE	195	205	220	233	ビタミンB1 mg	0.19	0.29	0.22	0.37	ビタミンB2 mg	0.29	0.46	0.35	0.45	ビタミンC mg	17	28	17	43	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	817	693以上	906	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.2
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	470	516	560	586																																																																									
たんぱく質 g	15.3~23.5	21.8	18.2~28.0	24.4																																																																									
脂質 g	10.4~15.7	17.6	12.5~18.7	18.3																																																																									
カルシウム mg	220	291	260	270																																																																									
鉄 mg	1.9	1.9	2.2	2.8																																																																									
ビタミンA μgRAE	195	205	220	233																																																																									
ビタミンB1 mg	0.19	0.29	0.22	0.37																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.46	0.35	0.45																																																																									
ビタミンC mg	17	28	17	43																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	817	693以上	906																																																																									
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.2																																																																									
<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。</p> <p>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……◆</p>																																																																													
						<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>																																																																							



	10(金)・22(水)	11・25(土)	13・27(月)	14・28(火)	16(木)	29(水)	30(木)	31(金)
10時	●牛乳◆ ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳◆ ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳◆ ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳◆ ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳◆ ■ムーミンビスケット ・ミルク◆ 2個	●牛乳◆ ■おさつでポン 2個	●牛乳◆ ■ムーミンビスケット ・ミルク◆ 2個	●牛乳◆ ■まあるいクラッカーミニ 2枚
昼	ごはん 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん とうがんの煮物	夏野菜のカレーライス きゃべつの甘酢煮	ごはん ジャージャン豆腐 とうがんのスープ	ごはん まぐろのソースあえ 煮びたし みそ汁	豚丼 みそ汁 (3~5歳児) ヨーグルト	ごはん ジャージャン豆腐 とうがんのスープ
3時	●牛乳◆ ピザトースト	●牛乳◆ ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳◆ 揚げパン	●牛乳◆ ▲すいか ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳◆ (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲甘夏みかん缶詰 20g ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳◆ ▲梨ランスゼリー ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳◆ 枝豆のパンケーキ	●牛乳◆ (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲甘夏みかん缶詰 20g ■星たべよ(しお味) 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 〔●カラスガレイ・冷50g 1・1切 〔塩 0.10 ウスターソース 1.50 〔マヨドレ 1.50 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲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 ●ベーコン 3.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン(8枚切)◆ 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン(8枚切)◆ 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト 16.00 ■チーズ風植物シュレット 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 〔●牛肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 だし汁 18.00 酒 2.20 〔■砂糖 1.10 本みりん 2.20 しょうゆ(濃) 3.60 ■じゃが芋 30.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■干しうどん 25.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 〔水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲とうがん 60.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(淡) 2.40 酒 0.80 だし汁 24.00 〔■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — 〔■丸ロール◆ 1・1個 ■キャノーラ油 3.90 ■グラニュー糖 2.50 	<ul style="list-style-type: none"> 〔■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 ▲かぼちゃ 20.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲赤パプリカ 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレーフレーク 15.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲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 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲土しよが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 〔■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 〔●まぐろ(冷)角切 50.00 〔しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 〔■かたくり粉 8.00 〔■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 〔■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 〔水 30.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ▲なす 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲みつば 2.00 ●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 ▲むぎ枝豆(冷) 7.00 ●ベーコン 3.00 ■チーズ風植物シュレット 3.00 水 15.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> 〔■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しよが 0.12 〔しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ▲切干大根 2.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 5.20 〔水 150.00 けずりぶし 4.60 (3~5歳児) ●鉄・Caヨーグルト◆ 1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ▲むぎ枝豆(冷) 7.00 ●ベーコン 3.00 ■チーズ風植物シュレット 3.00 水 15.00 ■キャノーラ油 1.00 — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本 	

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)

3時に使用している果物の量は
 「3~5歳児・0~2歳児」
 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。