

令和3年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1(木)	2・16(金)	3・17(土)	5・19(月)	6・27(火)	7・14(水)	8(木)	9・23(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚																																																																					
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	カレーライス 煮びたし	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ロールパン スパゲティ ミートソース すまし汁	ごはん 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) さつまい いためビーフン	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲やさいゼリー (キャラット&オレンジ) ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● ▲清見オレンジ ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● いちごのパンケーキ																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲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 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレールー 18.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 水 12.00 けずりぶし 0.40 —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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■さつまい 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールー 3.00 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■スパゲティ 25.00 ●牛挽肉 25.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールー 3.00 ■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 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 0.15 塩 7.00 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ▲はくさい 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 1.40 ■砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 17.00 水 1.10 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 																																																																					
	(施設での一人当たりの栄養量)	<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>475</td> <td>529</td> <td>575</td> <td>586</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>19.1</td> <td>18.7~28.7</td> <td>20.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5~15.7</td> <td>15.4</td> <td>12.8~19.2</td> <td>15.6</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>295</td> <td>260</td> <td>267</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>215</td> <td>220</td> <td>238</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.29</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.40</td> <td>0.35</td> <td>0.37</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>35</td> <td>22</td> <td>41</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>789</td> <td>606以上</td> <td>841</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.8</td> <td>3.5以上</td> <td>3.6</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	475	529	575	586	たんぱく質 g	15.3~23.6	19.1	18.7~28.7	20.2	脂質 g	10.5~15.7	15.4	12.8~19.2	15.6	カルシウム mg	220	295	260	267	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4	ビタミンA μgRAE	200	215	220	238	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.29	ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.37	ビタミンC mg	20	35	22	41	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	789	606以上	841	食物繊維 g	—	2.8	3.5以上
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	475	529	575	586																																																																									
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.1	18.7~28.7	20.2																																																																									
脂質 g	10.5~15.7	15.4	12.8~19.2	15.6																																																																									
カルシウム mg	220	295	260	267																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	215	220	238																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.29																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.37																																																																									
ビタミンC mg	20	35	22	41																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	789	606以上	841																																																																									
食物繊維 g	—	2.8	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。</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・・・● 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、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。</p> <p>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。</p> <p>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>																																																																												

	10・24(土)	12(月)	13・20(火)	15・22(木)	21(水)	26(月)	28(水)	30(金)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベビー 3本	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベビー 3本	●牛乳● ■ソフトせん 2枚
昼	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン あんかけうどん いそ煮	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし じゃが芋のスープ	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) さつま汁 いためビーフン ヨーグルト	山形パン 肉うどん 煮びたし	チキンライス ビーフンのあえもの すまし汁	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲清見オレンジ ■カリポテミニ 1・1袋	茶 ●ヨーグルト80g● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ジャムサンド	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● プレーン蒸しパン
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 「●牛肉 25.00 「しょうゆ(濃) 1.00 「酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 「■砂糖 1.70 「しょうゆ(濃) 3.00 ■じゃが芋 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"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 10.00 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 「■かたくり粉 2.20 「水 4.40 ●ひじき 3.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲人参 10.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスグレイ・冷50g 1・1切 「■マヨドレ 3.50 「本みりん 1.50 ●みそ 1.50 「■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲きやべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 「しょうゆ(濃) 1.50 「だし汁 1.80 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 「●鶏もも肉 60.00 「しょうゆ(濃) 2.50 「酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 10.00 「しょうゆ(濃) 2.00 「だし汁 1.60 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 「オイスターソース 2.70 「しょうゆ(濃) 0.90 「酒 2.00 「水 10.00 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10・10 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●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 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> 「■米 55.00 「水 82.50 「●鶏もも肉 15.00 「▲人参 10.00 「▲玉ねぎ 20.00 「■キャノーラ油 1.10 「塩 0.20 「トマトケチャップ 8.40 「ウスターソース 1.60 ▲むぎえんどう 3.00 ■ビーフン 12.00 ▲きゅうり 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 1.00 「■砂糖 0.50 「しょうゆ(濃) 0.50 「水 4.00 「■砂糖 0.86 「しょうゆ(濃) 3.00 「米酢 0.86 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 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 — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10・10 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 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 2.00 「しょうゆ(濃) 1.70 「トマトケチャップ 8.50 「ウスターソース 1.70 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 「ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 「水 20.00 「■キャノーラ油 4.00 「ホイルクース 1枚

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
清見オレンジ 1/3個・1/3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。

★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」などを行っています。