

令和3年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1・8(火)	2・16(水)	3(木)	4(金)	5・19(土)	7・21(月)	9・30(水)	10・17(木)																																																																				
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚																																																																				
昼	ごはん 鶏肉の南蛮煮 煮びたし わかめのスープ	ごはん 筑前煮 すまし汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉と野菜のスープ 大根の煮物	なまりぶしごはん 韓国風いため物 みそ汁	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	イエローロール 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	丸ロール ミネストローネ ちりめんじゃこ入り きんぴら	ごはん(しそふりかけ) 豆腐チャンプル みそ汁																																																																				
3時	●牛乳● ▲メロン ■揚げあられ 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml ココアラスク	●牛乳● ▲やさいゼリー ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● 抹茶蒸しパン	●牛乳● ▲ももゼリー ■野菜スティック 3・2本																																																																				
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 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.20 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 3.00 ▲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 ●わかめ 0.50 ■はるさめ 3.00 ▲玉ねぎ 20.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 こんにゃく 15.00 ▲大根 30.00 ▲人参 25.00 ▲新ごぼう 10.00 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 2.20 しょうゆ(淡) 1.80 本みりん 0.30 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プルーンヨーグルト50g● 1・1個 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 純ココア 1.30 ●スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■バター● 2.00 ■砂糖 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●鶏もも肉 25.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●油揚げ(冷) 3.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ●豆腐(冷) 30.00 ●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 — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●なまりぶし 15.00 ▲土しょうが 0.75 酒 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.23 水 10.00 ●牛肉 30.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ●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 — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ▲切干大根 3.00 ●ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 5.00 糸こんにゃく 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 ▲三度豆 3.00 — 手作りおやつ — ■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ▲ねぎ 1.50 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.50 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲新ごぼう 25.00 ▲人参 7.00 ■キャノーラ油 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 7.00 けずりぶし 0.20 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 抹茶 0.50 ■砂糖 2.00 水 20.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 0.40 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 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」 メロン 50g・40g 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。	<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。</p>		<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>(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>475</td> <td>528</td> <td>575</td> <td>587</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3～23.6</td> <td>18.7</td> <td>18.7～28.7</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5～15.7</td> <td>16.6</td> <td>12.8～19.2</td> <td>17.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>307</td> <td>260</td> <td>279</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.3</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>215</td> <td>220</td> <td>237</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.29</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>38</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>802</td> <td>606以上</td> <td>862</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</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	528	575	587	たんぱく質 g	15.3～23.6	18.7	18.7～28.7	20.0	脂質 g	10.5～15.7	16.6	12.8～19.2	17.0	カルシウム mg	220	307	260	279	鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	215	220	237	ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39	ビタミンC mg	20	32	22	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	802	606以上	862	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8
	0～2歳児		3～5歳児																																																																									
	目標	平均	目標	平均																																																																								
エネルギー Kcal	475	528	575	587																																																																								
たんぱく質 g	15.3～23.6	18.7	18.7～28.7	20.0																																																																								
脂質 g	10.5～15.7	16.6	12.8～19.2	17.0																																																																								
カルシウム mg	220	307	260	279																																																																								
鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.9																																																																								
ビタミンA μgRAE	200	215	220	237																																																																								
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29																																																																								
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39																																																																								
ビタミンC mg	20	32	22	38																																																																								
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																								
カリウム mg	—	802	606以上	862																																																																								
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																								

	11・18(金)	12・26(土)	14・28(月)	15・29(火)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g
昼	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン すまし汁	山形パン カレーうどん いためサラダ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	たき込みごはん 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁 ヨーグルト	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児) ゼリー
3時	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● じゃが芋のふかし芋 ▲りんごゼリー	●牛乳● ▲すいか ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ■お米deレモンマフィン (3~5歳児) 1・1個 ■揚げあられ 1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ハニーケーキ	●牛乳● ▲メロン ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● 焼きそば
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 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しろうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ■長芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ▲えのきたけ 10.00 ▲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 — ▲きゃべつ 22.00 ▲ブロッコリー 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ●ロースハム 10.00 ■キャノーラ油 1.30 塩 0.20 ■上新粉 4.00 ●豆乳 36.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 3.00 ▲マッシュルーム缶 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 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■豆腐(冷) 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ヨーグルト50g● 1・1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<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 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 60.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 塩 0.25 ■小麦粉 9.00 水 適量 ●青粉 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 7.50 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 0.90 だし汁 12.50 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■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 ●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"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●油揚げ(冷) 5.00 ▲人参 15.00 ▲新ごぼう 5.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●鶏もも肉 60.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 3.50 本みりん 4.50 ■ごま油 0.40 ■キャノーラ油 適量 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 20.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 11.00 ベーキングパウダー 0.50 ●卵○ 13.00 ■グラニュー糖 10.00 ■はちみつ 1.00 ■バター● 10.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ▲生しいたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ヨーグルト50g● 1・1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<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 40.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレールー 18.00 塩 少々 ●ロースハム 3.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 (3~5歳児) ▲りんごゼリー50 1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々
	<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>							