

令和4年1月 高槻市立保育所給食献立表

	4(火)	5・26(水)	6(木)	7・21(金)	8(土)	11・18(火)	12(水)	13・27(木)
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚
昼	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	大豆のキーマカレー (5日) じゃが芋のスープ (26日) すまし汁	ごはん 鶏肉と野菜のスープ 大根と牛肉の 土手煮風	ごはん 煮魚 含め煮 かす汁	ごはん 肉のマヨいため ひたし みそ汁	クロワッサン 豚みそうどん いそ煮	ごはん 豆腐のソースいため みそ汁	パン ヒレカツの南蛮煮 (13日) ひたし (27日) 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■あまからせん 3・2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲りんご ■ミニ野菜スナック 1・1/2袋	●牛乳● パンピザ	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ▲みかん ■あまからせん 3・2袋	●牛乳● よもぎ蒸しパン	茶 ●プルーンヨーグルト● ▲りんご ■ミニ野菜スナック 1・1/2袋
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 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 救給コーンポタージュ 1・1袋 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●粒状大豆たんぱく 7.00 熱湯 70.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 カレー粉 0.30 ブイヨン(無添加) 0.40 水 10.00 ▲カットトマト 10.00 塩 0.40 ウスターソース 3.40 トンカツソース 1.20 ■砂糖 0.20 ■上新粉 1.00 水 4.00 (5日) <ul style="list-style-type: none"> ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 (26日) <ul style="list-style-type: none"> ▲はくさい 20.00 ●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 — ■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 ●鶏もも肉 20.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 30.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●牛肉 15.00 ▲大根 55.00 ▲人参 10.00 こんにゃく 15.00 ▲土しろうが 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 5.00 だし汁 30.00 ●赤だしみそ 3.00 ●みそ 1.00 本みりん 5.40 ■砂糖 0.45 しょうゆ(濃) 0.90 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■長芋 50.00 ▲金時人参 15.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■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 ●豚肉 8.00 ▲かぶ 30.00 ▲人参 10.00 ▲小松菜 5.00 酒かす 5.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1/2・1/2枚 ●牛挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■バター● 1.00 ■キャノーラ油 0.50 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 0.90 塩 0.09 水 少々 ●ピザ用チーズ● 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■クロワッサン◎ ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ●ベーコン 7.00 ▲人参 6.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ■焼ふ 2.00 ●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 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■ドッグパン● ●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚 塩 少々 ■小麦粉 5.40 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00 (13日) <ul style="list-style-type: none"> ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 (27日) <ul style="list-style-type: none"> ▲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 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 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	495	526	590	590
たんぱく質 g	16.1~24.8	19.4	19.1~29.3	21.0
脂質 g	11.0~16.5	16.3	13.0~19.6	16.8
カルシウム mg	220	306	260	274
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.7
ビタミンA μgRAE	200	188	220	206
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.35
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40
ビタミンC mg	20	25	22	31
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	799	606以上	865
食物繊維 g	—	3.0	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……●
卵・乳を含む食品……◎

★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。

	14・28(金)	15・29(土)	17(月)	19(水)	20(木)	22(土)	24・31(月)	25(火)
10時	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいと豚肉の オイマヨいため	すき焼井 みそ汁	救給カレー 切干大根の煮物 ジュース (3~5歳児) とうもろこし	大根のみそ味噌ごはん 肉のマヨいため 煮びたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁	ごはん 豆腐のソースいため みそ汁	山形パン うどんすき 切干大根の甘酢	ごはん 鶏肉と野菜のスープ 大根と牛肉の 土手煮風 ゼリー
3時	●牛乳● 大学芋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● よもぎ蒸しパン	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■ミニ野菜スナック 1・1/2袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲ぼんかん ■あまからせん 3・2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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●生鮭(冷)角切 25.00 酒 0.30 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 水 70.00 ブイヨン(無添加) 0.75 ▲かぶ 30.00 ■上新粉 4.00 ●牛乳● 30.00 塩 0.30 ▲プロッコリー 10.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 50.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 1.00 オイスターソース 3.00 ■マヨドレ 1.50 本みりん 1.50 酒 1.20 塩 少々 — 手作りおやつ — ■さつま芋 70.00 ■なたね揚げ油 2.10 ■砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50 	<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 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲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 しょうゆ(淡) 5.40 ●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"> 救給カレー 1・1袋 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00 ▲野菜ジュース・みかんミックス 1・1/2本 (3~5歳児) ▲カットコーン(冷) 1個 — 手作りおやつ — ■ルヴァン・クラッカー 6・4枚 ■いちごジャム 12・8 0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 75.00 けずりぶし 2.30 ▲大根 10.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲人参 5.00 ●みそ 3.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 3.20 ▲絹さや 3.00 ●牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲はくさい 50.00 ▲金時人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ●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 — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ■ゆであずき(缶) 2.50 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豆腐(冷) 25.00 ●鶏挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 ■米パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 9.00 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 ■砂糖 2.20 水 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 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 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ローズハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.20 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム缶 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 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 5.00 ▲人参 5.00 ▲はくさい 15.00 だし汁 20.00 しょうゆ(濃) 1.70 本みりん 0.80 水 180.00 だし昆布 0.27 けずりぶし 5.50 しょうゆ(淡) 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 4.50 ●牛肉 15.00 ▲大根 55.00 ▲人参 10.00 こんにゃく 15.00 ▲土しよが 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 5.00 だし汁 30.00 ●赤だしみそ 3.00 ●みそ 1.00 本みりん 5.40 ■砂糖 0.45 しょうゆ(濃) 0.90 ▲やさしいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) 	
	<p>1月17日は防災給食を食べます</p>							
	<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分、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>							
					<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 ぼんかん 1/2個・1/2個</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>			