

令和4年3月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(火)	2・16(水)	3(木)	4(金)・23(水)	5・19(土)	7(月)・22(火)	8(火)	9・30(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■たべっこどうぶつ● 4g	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■野菜スティック 1本 23日 ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっこどうぶつ● 4g	●牛乳● ■クラシカル 2枚																																																																					
昼	丸ロール 煮込みハンバーグ せんきゃべつ わかめのスープ	ごはん さばの梅干し煮 ちんげん菜の煮びたし みそ汁	ちらしずし ひたし 果物(缶) すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) ベトナム風汁麺 はくさいと豚肉 の甘酢煮 ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ じゃが芋のスープ	山形パン きつねうどん ナムル	パン ハムカツ(3~5歳児) 豚肉のしょうがいため (0~2歳児) 煮びたし みそ汁	豚丼 みそ汁 ヨーグルト																																																																					
3時	茶 ●ヨーグルト80g● ▲デコボン ■ひとくちあげせん 1/2・1/2袋	●牛乳● (3~5歳児) いちご白玉 (0~2歳児) ふかし芋	●牛乳● / ▲いよかん (3~5歳児) ■スイートポテト 1個 ■ひなあられ 1袋 (0~2歳児) ■こぐまのビスケット◎ 1袋	▲アップルジュース 1・1/2本 ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● レモンドーナツ	●牛乳● ▲いよかん ■ひとくちあげせん 1/2・1/2袋	▲野菜ジュース(デコボン) 195ml 1・1/2本 コーンマヨトースト																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> 丸ロール● ●牛挽肉 40.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ■かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■キャノーラ油 適量 一煮込用ソース ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■砂糖 1.00 ■上新粉 2.20 水 6.60 ▲きゃべつ 40.00 ▲きゅうり 5.00 塩 少々 ●わかめ 0.50 ●ベーコン 5.00 ▲えのきたけ 10.00 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 ●さば・冷・70g 1・1/2切 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.80 ■人參 3.40 本みりん 28.00 ▲梅干し 2.00 ▲ちんげん菜 35.00 ■砂糖 0.18 しょうゆ(濃) 1.26 だし汁 8.40 ▲大根 20.00 ▲人参 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ (3~5歳児) ■白玉粉 25.00 ▲いちご 18.00 ■砂糖 2.00 水 少々 ■砂糖 3.00 水 5.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> 米 55.00 水 77.00 ■砂糖 2.80 塩 0.64 米酢 4.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ●凍豆腐 3.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ 0.50 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 15.00 ▲絹さや 3.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲なたね菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 0.66 ▲パイン缶詰低糖 3・2個 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) 一手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1.5・1枚 ●牛挽肉 18.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 0.27 ■上新粉 0.60 水 9.00 トマトケチャップ 3.60 ウスターソース 0.70 ■砂糖 0.70 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイヨン(無添加) 0.40 ▲たけのこ(水煮) 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 10.00 ▲ねぎ 5.00 塩 少々 ●豚肉 10.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 水 20.00 けずりぶし 0.60 しょうゆ(濃) 3.60 米酢 1.50 ■砂糖 1.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) 一手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1.5・1枚 ●牛挽肉 18.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 0.27 ■上新粉 0.60 水 9.00 トマトケチャップ 3.60 ウスターソース 0.70 ■砂糖 0.70 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●牛肉 20.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲玉ねぎ 10.00 ▲もやし 15.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.20 だし汁 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.20 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 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 ●油揚げ(冷) 10.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 0.75 水 0.15 酒 10.00 だし汁 10.00 ●わかめ 0.50 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.70 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ●焼豚 5.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.20 一手作りおやつ ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 0.60 ●卵○ 10.00 ■砂糖 8.00 ▲レモン(国産)(汁) 10.00 レモン(皮) 少々 ■なたね揚げ油 6.00 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン● ■ドッグパン● (3~5歳児) ●ロースハム(1枚50g) 1枚 ■小麦粉 7.20 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 5.00 (0~2歳児) ●豚肉 32.00 ▲土しょうが(汁) 0.24 酒 1.60 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 1.60 ■キャノーラ油 0.32 ▲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 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●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 ●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 2.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●クリームヨーグルト● 1・1個 一手作りおやつ ■食パン●(6枚切) 1/2・1/2枚 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 8.00 																																																																					
	(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>495</td> <td>538</td> <td>590</td> <td>618</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>16.1~24.8</td> <td>19.2</td> <td>19.1~29.3</td> <td>21.8</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>11.0~16.5</td> <td>17.1</td> <td>13.0~19.6</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>290</td> <td>260</td> <td>248</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>197</td> <td>220</td> <td>222</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.42</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>39</td> <td>22</td> <td>47</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>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>785</td> <td>606以上</td> <td>839</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	495	538	590	618	たんぱく質 g	16.1~24.8	19.2	19.1~29.3	21.8	脂質 g	11.0~16.5	17.1	13.0~19.6	18.7	カルシウム mg	220	290	260	248	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3	ビタミンA μgRAE	200	197	220	222	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.33	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.42	ビタミンC mg	20	39	22	47	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	785	606以上	839	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	495	538	590	618																																																																									
たんぱく質 g	16.1~24.8	19.2	19.1~29.3	21.8																																																																									
脂質 g	11.0~16.5	17.1	13.0~19.6	18.7																																																																									
カルシウム mg	220	290	260	248																																																																									
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	197	220	222																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.33																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.42																																																																									
ビタミンC mg	20	39	22	47																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3																																																																									
カリウム mg	—	785	606以上	839																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																									
	<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……● 卵・乳を含む食品……◎</p>																																																																												

	10・17(木)	11・25(金)	12・26(土)	14・28(月)	18(金)	24(木)	29(火)	31(木)
10時	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■たべっ子どうぶつ● 4g	●牛乳● ■星っこ 2個
昼	ごはん(かつおふりかけ) れんこん団子スープ はりはり煮	ごはん ぶりの照り焼 ブロッコリーのひたし みそ汁	ごはん 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	イエローロール みそラーメン 大根の煮物	赤飯 鶏肉のたつた揚げ ひたし すまし汁 ゼリー	ごはん ツナとひじきのふりかけ 鶏肉のマーマレード煮 ひたし みそ汁	ごはん 鮭のオニオンソース ひたし みそ汁	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁 ゼリー
3時	●牛乳● ▲清見オレンジ ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● お好み焼風 パンケーキ	(12日のみ) ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・いちご風味 1・1個	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲はっさく ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲清見オレンジ ■ひとくちあげせん 1/2・1/2袋	●牛乳● ▲はっさく ■こぐまのビスケット◎ 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 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚挽肉 20.00 ▲れんこん 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ▲人参 7.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゃべつ 10.00 ●豆腐(冷) 15.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ほうれん草 5.00 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 12.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 ■砂糖 1.20 本みりん 0.40 米酢 1.60 塩 0.08 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし(80g) 1・1/2切 ▲土しょうが 2.00 しょうゆ(濃) 6.00 ■砂糖 1.60 本みりん 1.60 酒 2.00 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 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 塩 0.10 水 16.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 少々 ▲きゃべつ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 トマトケチャップ 1.60 トンカツソース 3.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 水 50.00 けずりぶし 1.50 ●ベーコン 5.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 6.70 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 もち米 11.00 あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 塩 0.10 ●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 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ももゼリー 1・1個 —手作りおやつ— ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ●ひじき 0.50 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.30 ■じゃが芋 30.00 ▲しめじ 10.00 ▲みつば 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 ●牛肉 25.00 ▲ねぎ 1.00 ▲土しょうが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 ■砂糖 2.60 ■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 れんこん 5.00 ▲ごぼう 10.00 ▲たけのこ(水煮) 7.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲マスカットゼリー 1・1個 	
	<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>		<p>3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 いよかん 1/3個・1/4個 清見オレンジ 1/3個・1/3個 はっさく 1/3個・1/4個 デコボン 1/2個・1/3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> <p>3時使用の菓子、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。</p>					