

令和4年7月 高槻市立保育所給食献立表

	1(金)・23(土)	2(土)	4(月)・19(火)	5・12(火)	6・20(水)	7(木)	8(金)	9・30(土)																																																																					
10時	●牛乳● 1日 ■さくふわせんべい 1袋 23日 ■ミニレービスケット 2枚	●牛乳● ■ミニレービスケット 2枚	●牛乳● ■カルシウム入り ペビスティック 1袋	●牛乳● ■ビスケット・ミルク● 2個	●牛乳● ■ミニ野菜スナック 1/2袋	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニレービスケット 2枚																																																																					
昼	ごはん かぼちゃと肉のいため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 じゃが芋のスープ	イエローロール カレーパスタ とうがんの煮物	ごはん まぐろのソースあえ 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 豆乳コーンスープ いそ煮	炊き込みずし 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁																																																																					
3時	1日 ●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲ももゼリー 1個 ■小粒揚げ 2・1袋 23日 ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	4日 ●牛乳● 大豆ミートドリア 19日 ●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1袋	●牛乳● ▲メロン ■じゃがいもおかき 2・1袋	▲オレンジジュース 200・100ml ピザトースト	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■星っこ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲パイン缶詰低糖 4個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋																																																																					
昼と3時(手作りおやつの時)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かぼちゃ 70.00 豚肉 25.00 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 3.00 焼ふ 2.00 小松菜 10.00 みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 1日の手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 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 ベーコン 3.00 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 	<ul style="list-style-type: none"> イエローロール● ライスパスタ 25.00 牛肉 25.00 玉ねぎ 20.00 人参 10.00 カレー粉 0.10 塩 0.10 キャノーラ油 1.00 ホールコーン(冷) 5.00 水 150.00 けずりぶし 4.50 カレーパウダー 5.50 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 とうがん 80.00 鶏もも肉 10.00 キャノーラ油 1.00 ちんげん菜 10.00 砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 かたくり粉 1.00 水 2.00 <p>— 4日の手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> 米 16.00 水 24.00 粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 玉ねぎ 15.00 キャノーラ油 1.00 上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 砂糖 0.10 水 8.00 グリーンピース(冷) 2.00 ピザ用チーズ● 5.00 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) 0.50 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 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 大根 20.00 人参 5.00 ねぎ 2.00 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 豚肉 20.00 玉ねぎ 30.00 人参 10.00 キャノーラ油 0.30 塩 0.60 じゃが芋 30.00 コーン缶(うらごし) 25.00 豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイオン(無添加) 0.50 水 80.00 ひじき 3.50 牛肉 10.00 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 水 22.00 けずりぶし 0.70 小松菜 10.00 <p>— 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 ●ピザ用チーズ● 10.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米 55.00 水 77.50 だし昆布 2.00 人参 10.00 ホールコーン(冷) 5.00 干しいたけ(スライス) 1.00 ちりめんじゃこ 3.00 米酢 5.00 砂糖 3.50 塩 0.50 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 きんぴら 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ビーフン 5.00 ▲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 <p>●プルーンヨーグルト50g● 1・1個</p> <p>— 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 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 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 ベーコン 3.00 じゃが芋 30.00 ちんげん菜 5.00 みそ 6.50 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>485</td> <td>517</td> <td>585</td> <td>581</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>19.2</td> <td>18.9~29.0</td> <td>21.5</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>15.7</td> <td>12.9~19.4</td> <td>16.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>309</td> <td>260</td> <td>275</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>226</td> <td>220</td> <td>255</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.36</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>34</td> <td>22</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>806</td> <td>606以上</td> <td>897</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.9</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	485	517	585	581	たんぱく質 g	15.7~24.2	19.2	18.9~29.0	21.5	脂質 g	10.7~16.1	15.7	12.9~19.4	16.1	カルシウム mg	220	309	260	275	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	226	220	255	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.36	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	34	22	42	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	806	606以上	897	食物繊維 g	—	2.9	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	485	517	585	581																																																																									
たんぱく質 g	15.7~24.2	19.2	18.9~29.0	21.5																																																																									
脂質 g	10.7~16.1	15.7	12.9~19.4	16.1																																																																									
カルシウム mg	220	309	260	275																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	3.0																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	226	220	255																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.36																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	34	22	42																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	806	606以上	897																																																																									
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.8																																																																									
	<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>																																																																												

	11・25(月)	13・27(水)	14・28(木)	15(金)	16(土)	21(木)	22・29(金)	26(火)
10時	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スナック 1/2袋	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ビスケット・ミルク● 2個
昼	山形パン 肉うどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐のソースいため とうがんのスープ	夏野菜のカレーライス 切干シテー (3~5歳児) のむヨーグルト	ロールパン 肉とちんげん菜の いため物 野菜のスープ ゼリー	豚丼 みそ汁	ごはん 鶏肉の香味焼 切干大根と青菜の 煮物 すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) 鮭のみそマヨ焼 煮びたし みそ汁	ごはん 中国風五目煮込み 野菜のスープ ヨーグルト
3時	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● (3~5歳児)枝豆 (0~2歳児)▲デコポン缶詰 2個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■星っこ 1・1袋	●牛乳● 大豆ミートドリア	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■星っこ 1・1袋	茶 ●ヨーグルト● 80・50g フルーツ盛り合わせ ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■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 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 ●焼竹輪(冷) 6.00 ▲きゃべつ 36.00 ▲人参 4.00 ■砂糖 0.80 米酢 1.60 しょうゆ(濃) 1.20 — 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 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲きゃべつ 20.00 ▲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 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 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 — ▲枝豆 22.80 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲黄パプリカ 5.00 ▲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 カレールー 15.00 ●ロースハム 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 (3~5歳児) ●のむヨーグルト・110● 1個	■ロールパン● ●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 ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲みかんゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚	■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 2.00 ▲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	■米 60.00 水 90.00 ●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 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ▲人参 5.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●生鮭(冷)角切 60.00 ■マヨドレ 3.50 本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ホイルケース 1枚 ▲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 ●豚肉 10.00 ▲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 — 手作りおやつ — ▲マンゴー(冷) 20・20 ▲みかん缶詰 20.00 ▲パイン缶詰低糖 20.00	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 ▲三度豆 3.00 水 26.00 けずりぶし 0.80 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個
★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。		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。				
★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。								