

令和4年9月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(木)	2(金)	3・17(土)	5(月)	6(火)	7・21(水)	8・29(木)	9(金)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ごはん(かつおふりかけ) ベトナム風汁麺 はりはり煮 (3~5歳児) ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 五目いため みそ汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	(3~5歳児)クロワッサン (0~2歳児) イエローロール ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん タンドリー風チキン ゆでブロッコリーの マヨドレ添え すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) ごま味スープ 肉じゃが ヨーグルト	マヨたきご飯 ジャージャン豆腐 とうがんのスープ
3時	●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 ■クラッカー 1・1袋	●牛乳● りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■あまからせん 2・2袋	●牛乳● ベークドポテト	●牛乳● ▲ももゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ▲梨 ■クラッカー 1・1袋	●牛乳● りんごのパンケーキ
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイオン(無添加) 0.40 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 10.00 ▲ねぎ 5.00 塩 少々 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲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 (3~5歳児) ▲みかんゼリー 1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 25.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ●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 — ■ケーキックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 20.00 ▲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 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■フライドポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> (幼)■クロワッサン◎ (乳)■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 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 2.00 水 4.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 60.00 カレー粉 0.30 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 12.00 トマトケチャップ 3.00 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■マヨドレ 3.00 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 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 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 15.00 しょうゆ(濃) 0.75 酒 0.75 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 こんにゃく 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●白みそ 4.50 ●みそ 2.20 ■白ごま 1.50 ■砂糖 1.00 酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●牛肉 10.00 ■じゃが芋 80.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●プレーンヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 		

(施設での一人当たりの栄養量)

	0~2歳児		3~5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	485	533	585	585
たんぱく質 g	15.7~24.2	19.0	18.9~29.0	20.1
脂質 g	10.7~16.1	15.8	12.9~19.4	15.9
カルシウム mg	220	295	260	258
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3
ビタミンA μgRAE	200	213	220	244
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39
ビタミンC mg	20	32	22	42
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.0
カリウム mg	—	803	606以上	853
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8

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。

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。

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)

【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……◎

	10・24(土)	12・26(月)	13・27(火)	14・28(水)	16・30(金)	20(火)	22(木)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉と野菜のいため煮 みそ汁	ロールパン 豚みそうどん かぼちゃの含め煮	ごはん 鮭のオニオンソース 煮びたし みそ汁	ごはん ハムと夏野菜の カレー煮 野菜のスープ	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁	(3~5歳児)クロワッサン (0~2歳児) イエローロール ちゃんぼん ひじきのいため煮	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■あまからせん 2・2袋	●牛乳● ライスお好み焼	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● かぼちゃのケーキ	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml 大豆ミートのパンピザ	●牛乳● ▲梨 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲ももゼリー ■クラッカー 1・1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 ●牛肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 30.00 ▲土しよが 0.10 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しよゆ(濃) 2.40 ■キャノーラ油 0.50 ●豚肉 5.00 ■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 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ▲かぼちゃ 70.00 ■砂糖 2.00 しよゆ(濃) 1.50 しよゆ(淡) 1.00 水 40.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.20 ▲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 しよゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しよゆ(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 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ▲かぼちゃ 70.00 ■砂糖 2.00 しよゆ(濃) 1.50 しよゆ(淡) 1.00 水 40.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.20 ▲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 しよゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 7.50 ■なたね揚げ油 5.00 ▲玉ねぎ 8.00 ▲土しよが 0.80 ■キャノーラ油 0.40 ■砂糖 1.00 しよゆ(濃) 2.00 酒 1.00 本みりん 2.30 水 3.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しよゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■さつま芋 40.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲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 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットトマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 1.00 カレー粉 0.20 水 20.00 けずりぶし 0.60 ■砂糖 1.00 トマトケチャップ 1.40 ウスターソース 1.40 しよゆ(濃) 0.40 ▲三度豆 5.00 ■上新粉 1.00 水 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●わかめ 0.50 しよゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ▲かぼちゃ 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ■砂糖 1.00 しよゆ(濃) 1.40 本みりん 1.70 水 14.00 ▲梅干し 1.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しよゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●ベーコン 5.00 ▲なす 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.70 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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 ●粒状大豆たんぱく 2.00 熱湯 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■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 ブイオン(無添加) 0.10 水 少々 ●ピザ用チーズ● 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> (幼) ■クロワッサン◎ (乳) ■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しよゆ(濃) 3.50 しよゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.00 水 4.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにやく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しよゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 ■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 ■砂糖 0.20 しよゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
	<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>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 梨 1/4個・1/6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>						