

# 令和5年5月 高槻市立保育所給食献立表

	1(月)	2(火)	6(土)	8・22(月)	9(火)・24(水)	10(水)・25(木)	11・18(木)	12・26(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ペビーせんべい 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個																																																																					
昼	ごはん(しそふりかけ) かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	キーマカレー ゆでブロッコリー ベーグドポテト ジュース	ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 揚げ出し豆腐 きゃべつとハムの ソテー すまし汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 (3~5歳児) ゆでスナップえんどう ツナときゃべつのスープ	ごはん(かつおふりかけ) 豚肉のスープ 牛肉とごぼうの やわらか煮																																																																					
3時	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ▲甘夏 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● 11日 ウィンナードーナツ 18日 ココアパンケーキ	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう																																																																					
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●シーチキン缶 6.00</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>米酢 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>純ココア 1.60</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 37.00</li> <li>●シーチキン缶 22.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲ピーマン 5.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>トマトケチャップ 18.00</li> <li>ウスターソース 1.20</li> <li>救給コーンポタージュ 1・1袋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛挽肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>水 15.00</li> <li>▲カットトマト 15.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>ウスターソース 4.00</li> <li>トンカツソース 1.50</li> <li>■砂糖 0.25</li> <li>上新粉 1.20</li> <li>水 5.00</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲野菜ジュース(オリジナル) 200・100ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>●みそ 0.80</li> <li>▲梅肉 1.00</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>■さつま芋 35.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1/2枚</li> <li>●牛挽肉 8.00</li> <li>●豚挽肉 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>■キャノーラ油 0.18</li> <li>■上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■砂糖 0.46</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>■上新粉 10.00</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 25.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●ロースハム 8.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■マヨドレ 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>▲大根 15.00</li> <li>▲えのきたけ 5.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>●みそ 2.00</li> <li>酒 1.40</li> <li>▲玉ねぎ 3.00</li> <li>■砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>水 適量</li> <li>塩 少々</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲スナップえんどう 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>— 11日の手作りおやつ —</li> <li>●ポークウィンナー 10.00</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 3.00</li> <li>— 18日の手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>純ココア 1.60</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲新ごぼう 25.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>水 60.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 10.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.30</li> <li>■ケーキミックス粉 10.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■いちごジャム 10.00</li> <li>水 2.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>																																																																					
	<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>480</td> <td>530</td> <td>580</td> <td>594</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.5</td> <td>18.8~28.9</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.0</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>310</td> <td>260</td> <td>286</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>202</td> <td>220</td> <td>234</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.41</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>22</td> <td>22</td> <td>28</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>794</td> <td>606以上</td> <td>867</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</td> <td>3.5以上</td> <td>4.0</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	480	530	580	594	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.5	18.8~28.9	21.3	脂質 g	10.6~15.9	16.0	12.8~19.3	16.5	カルシウム mg	220	310	260	286	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	202	220	234	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41	ビタミンC mg	20	22	22	28	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	794	606以上	867	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	530	580	594																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.5	18.8~28.9	21.3																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	16.0	12.8~19.3	16.5																																																																									
カルシウム mg	220	310	260	286																																																																									
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	202	220	234																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41																																																																									
ビタミンC mg	20	22	22	28																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	794	606以上	867																																																																									
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.0																																																																									
	<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。 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>																																																																												

	13(土)	15(月)	16(火)	17(水)・30(火)	19(金)・31(水)	20・27(土)	23(火)	29(月)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば じゃが芋のスープ	山形パン かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(わかめ) 鶏肉のマーマレード煮 切干大根と青菜 の煮物 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉だんごのスープ いそ煮	イエローロール 白身魚の ケチャップあん みそ汁	麻婆丼 みそ汁	豆ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	丸ロール 焼きそば じゃが芋のスープ
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ■ひじきあられ 10・8g 17日▲みかんゼリー100% 30日▲メロン	●牛乳● よもぎ蒸しパン	(27日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ウインナードーナツ	●牛乳● カレードリア
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲きゃべつ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>ウスターソース 5.00</li> <li>トマトケチャップ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●シーチキン缶 6.00</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>米酢 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールウ 3.00</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●鶏もも肉皮なし 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■マーマレード 3.60</li> <li>水 15.00</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 3.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.30</li> <li>だし汁 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 3.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●豚挽肉 30.00</li> <li>水 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲れんこん 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>●カラスガレイ・冷 50.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■かたくり粉 3.00</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>■フライドポテト冷 20.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>米酢 2.50</li> <li>■砂糖 3.40</li> <li>しょうゆ(濃) 0.85</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>トマトケチャップ 3.40</li> <li>水 10.00</li> <li>■かたくり粉 0.85</li> <li>水 1.70</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>よもぎ粉 0.35</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>●豚挽肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>●みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>●ポークウインナー 10.00</li> <li>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 3.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲きゃべつ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>ウスターソース 5.00</li> <li>トマトケチャップ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールウ 3.00</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	
	<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>★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」 甘夏 1/4個・1/4個 メロン 50g・40g</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時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。</p>		