

# 令和5年12月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(金)	2・16(土)	4・18(月)	5(火)・20(水)	6・13(水)	7(木)	8(金)	9・23(土)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベー・おやさい 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚
昼	ごはん 肉だんご入りみそ汁 きゃべつの甘酢煮	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	ごはん かぼちゃのほうとう 切干大根と青菜の あえもの	ごはん おでん みそ汁	ごはん 白身魚の Tandori 風 ブロッコリーのひたし ポトフ	丸ロール 牛肉とさつま芋の かき揚げ ひたし すまし汁	ごはん 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮	中華丼 みそ汁
3時	●牛乳● コーン蒸しパン	●牛乳● ▲デコパン缶詰 2・2個 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ▲みかん ■揚せん 2・1袋	●牛乳● 人参ドーナツ	●牛乳● ▲りんご ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 豆乳入りホットケーキ	(23日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚挽肉 30.00</li> <li>〔水 1.00〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.00〕</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>■さつま芋 30.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>〔水 180.00〕</li> <li>〔けずりぶし 5.50〕</li> <li>●ロースハム 7.50</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>■小麦粉 20.00</li> <li>〔ベーキングパウダー 1.60〕</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>〔塩 0.05〕</li> <li>〔水 20.00〕</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>〔ホイルケース 1枚〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲砂糖 1.70</li> <li>〔酒 2.50〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 2.50〕</li> <li>〔だし汁 30.00〕</li> <li>〔カレーフレーク 4.00〕</li> <li>■焼ふ 2.00</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>■水 60.00</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ごぼう 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 2.10〕</li> <li>〔本みりん 2.10〕</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>〔水 180.00〕</li> <li>〔けずりぶし 5.50〕</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 3.00</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 40.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.50〕</li> <li>〔だし汁 1.50〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 30.00</li> <li>●絹厚揚げ(冷) 20・10</li> <li>■じゃが芋 45・45</li> <li>▲大根 25・25</li> <li>▲人参 15・15</li> <li>〔-3~5歳児- 10.00〕</li> <li>〔こんにやく 10.00〕</li> <li>●焼竹輪(冷) 20.00</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>〔しょうゆ(濃) 2.40〕</li> <li>〔しょうゆ(淡) 1.60〕</li> <li>〔水 60.00〕</li> <li>〔だし昆布 0.40〕</li> <li>〔けずりぶし 1.80〕</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>〔水 180.00〕</li> <li>〔だし昆布 少々〕</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>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>〔カレー粉 0.20〕</li> <li>〔塩 0.10〕</li> <li>●プレーンヨーグルト● 15.00</li> <li>〔トマトケチャップ 3.00〕</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>〔本みりん 0.30〕</li> <li>〔しょうゆ(淡) 0.90〕</li> <li>〔水 15.00〕</li> <li>〔けずりぶし 0.50〕</li> <li>●ポークウインナー 7.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲かぶ 20.00</li> <li>▲きゃべつ 10.00</li> <li>〔しょうゆ(淡) 1.50〕</li> <li>〔水 160.00〕</li> <li>〔ブイヨン(無添加) 0.70〕</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲人参 18.00</li> <li>〔水 6.00〕</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>〔●牛肉 20.00〕</li> <li>〔塩 0.10〕</li> <li>■さつま芋 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■上新粉 13.50</li> <li>〔●卵○ 10.00〕</li> <li>〔塩 0.15〕</li> <li>〔水 10.00〕</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 2.10〕</li> <li>〔だし汁 1.80〕</li> <li>■焼ふ 2.00</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>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>〔●生鮭(冷)角切 20.00〕</li> <li>〔酒 2.00〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 0.60〕</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>〔だし汁 28.00〕</li> <li>〔砂糖 0.50〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 4.50〕</li> <li>〔かたくり粉 1.00〕</li> <li>〔水 2.00〕</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>〔水 180.00〕</li> <li>〔けずりぶし 5.50〕</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■はるさめ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>〔オイスターソース 1.70〕</li> <li>〔砂糖 0.30〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 1.60〕</li> <li>〔酒 1.60〕</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>●豆乳(無調整) 20.00</li> <li>〔水 適量〕</li> <li>■メープルシロップ 5.00</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>〔●豚肉 20.00〕</li> <li>〔酒 0.40〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 0.60〕</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>〔だし汁 28.00〕</li> <li>〔砂糖 0.50〕</li> <li>〔しょうゆ(濃) 4.50〕</li> <li>〔かたくり粉 1.00〕</li> <li>〔水 2.00〕</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>〔水 180.00〕</li> <li>〔けずりぶし 5.50〕</li> </ul>

(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	490	535	590	599
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.5	19.0~29.2	21.4
脂質 g	10.9~16.3	16.8	13.0~19.5	17.6
カルシウム mg	220	298	260	274
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	185	220	198
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41
ビタミンC mg	20	29	22	35
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	808	606以上	869
食物繊維 g	—	3.1	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・・・◎

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。

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

	11・25(月)	12・26(火)	14(木)	19(火)・27(水)	21(木)	22(金)	28(木)
10時	●牛乳● ■たべっ子ベビー・ おやさい 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚
昼	イエローロール 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	ごはん ツナと人参のふりかけ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	ロールパン 納豆のよせ揚げ ひたし みそ汁	ごはん 焼き魚(鮭) ひたし みそ汁	丸ロール コロッケ ひたし すまし汁	ミックスピラフ (カレー味) グリルチキン ブロッコリーのひたし 野菜のスープ	ごはん(わかめ) スパゲティイタリアン すまし汁
3時	●牛乳● ピザ風ライス	●牛乳● ▲りんご ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● ▲みかん ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 焼肉サンド	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■小粒揚げ 2・1袋	▲オレンジジュース 125ml 1・1本 ショートケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■小粒揚げ 2・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 6.60</li> <li>水 170.00</li> <li>けずりぶし 5.20</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</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) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>トマトケチャップ 3.20</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>■砂糖 0.10</li> <li>水 8.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 5.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●シーチキン缶 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>●鶏もも肉 30.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲大根 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>米酢 1.20</li> <li>■砂糖 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>●みそ 2.80</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲小松菜 5.00</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>■ロールパン●</li> <li>●国産ひきわり納豆 8.50</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>■さつま芋 25.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●わかめ 0.60</li> <li>■上新粉 13.00</li> <li>●卵○ 6.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>しょうゆ(淡) 0.50</li> <li>水 9.00</li> <li>■なたね揚げ油 5.40</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 0.70</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</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>(幼)●生鮭・冷60g 1切</li> <li>(乳)●生鮭皮なし・冷40g 1切</li> <li>塩 少々</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 0.70</li> <li>▲かぶ 20.00</li> <li>▲金時人参 5.00</li> <li>▲みつば 1.00</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>■食パン●(10枚切) 1・1枚 12.00</li> <li>●牛肉 13.00</li> <li>▲玉ねぎ 0.30</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■上新粉 0.32</li> <li>水 4.80</li> <li>●みそ 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.12</li> <li>■砂糖 0.48</li> <li>■マヨドレ 0.24</li> <li>酒 0.40</li> <li>■かたくり粉 0.24</li> <li>水 0.48</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>●豚挽肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■じゃが芋 45.00</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 8.00</li> <li>トマトケチャップ 5.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>だし汁 1.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 1.40</li> <li>●豆腐(冷) 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>■米 55.00</li> <li>水 77.00</li> <li>酒 3.40</li> <li>塩 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 2.50</li> <li>カレー粉 0.13</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲mixベジタブル(冷) 15.00</li> <li>●シーチキン缶 6.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>トマトケチャップ 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>本みりん 0.30</li> <li>しょうゆ(淡) 0.90</li> <li>水 15.00</li> <li>けずりぶし 0.50</li> <li>▲きゃべつ 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.20</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■スポンジケーキ台○ (15cm) 1/6・1/8個 18.00</li> <li>■生クリーム● 2.60</li> <li>■砂糖 2.60</li> <li>▲みかん缶詰 20・20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>わかめふりかけ 0.40</li> <li>■スパゲティ 30.00</li> <li>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>トマトケチャップ 12.00</li> <li>ウスターソース 0.80</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</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>
★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」りんご 1/4個・1/6個 みかん 1個・1/2個		*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。		アレルギー対応 ■ ケーキミックス粉 ■ 米粉ケーキミックス ■ 粉糖	
★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。また、果物については一部変更する場合もあります。		3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。					