

令和6年1月 高槻市立保育所給食献立表

	4(木)	5(金)	6・27(土)	9(火)・22(月)	10(水)	11(木)・24(水)	12・26(金)	13・20(土)																																																																
10時	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚																																																																
昼	スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	大豆のキーマカレー じゃが芋のスープ	ハヤシライス 切干大根の煮物	ごはん 豚みそうどん 大根のそぼろ煮	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	パン ヒレカツの南蛮煮 ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁	すき焼井 みそ汁																																																																
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ▲パイ缶詰低糖 6・4個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● 焼き芋	●牛乳● ちんすこう	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● カレー肉まん	●牛乳● ▲パイ缶詰低糖 6・4個 ■ミニ野菜スティック 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"> ■スパゲティ 37.00 ●シーチキン缶 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 3.00 トマトケチャップ 18.00 ウスターソース 1.20 救給コーンポタージュ 1・1袋 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●粒状大豆たんぱく 8.50 熱湯 85.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイヨン(無添加) 0.50 水 15.00 ▲カットトマト 15.00 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ■砂糖 0.25 ■上新粉 1.20 水 5.00 ■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"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 水 120.00 ブイヨン(無添加) 0.40 ハヤシフレーク 15.00 塩 少々 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲大根 60.00 ●鶏挽肉 10.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 2.90 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 水 50.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 1.00 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 ▲大根 60.00 ●鶏挽肉 10.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 2.90 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 水 50.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 10.00 オイスターソース 1.50 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 1.00 0.30 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■小麦粉 7.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 ■小麦粉 7.00 ■黒砂糖 2.50 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> (乳)■ロールパン● (幼)■ドッグパン● ●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚 塩 少々 ■小麦粉 5.40 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 1.20 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.30 しょうゆ(濃) 2.60 水 17.00 ▲はくさい 45.00 ▲みず菜 5.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ●焼竹輪(冷) 3.00 ▲かぶ 20.00 ▲金時人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 酒かす 5.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 1.20 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■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 																																																																
	(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>490</td> <td>542</td> <td>590</td> <td>589</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.9~24.5</td> <td>19.1</td> <td>19.0~29.2</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9~16.3</td> <td>17.7</td> <td>13.0~19.5</td> <td>17.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>309</td> <td>260</td> <td>281</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>180</td> <td>220</td> <td>194</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>28</td> <td>22</td> <td>36</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>784</td> <td>606以上</td> <td>833</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</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	490	542	590	589	たんぱく質 g	15.9~24.5	19.1	19.0~29.2	20.3	脂質 g	10.9~16.3	17.7	13.0~19.5	17.8	カルシウム mg	220	309	260	281	鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	180	220	194	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	28	22	36	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	784	606以上	833	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0	<p>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。</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>
	0~2歳児			3~5歳児																																																																				
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	490	542	590	589																																																																				
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.1	19.0~29.2	20.3																																																																				
脂質 g	10.9~16.3	17.7	13.0~19.5	17.8																																																																				
カルシウム mg	220	309	260	281																																																																				
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	180	220	194																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33																																																																				
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																				
ビタミンC mg	20	28	22	36																																																																				
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																				
カリウム mg	—	784	606以上	833																																																																				
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0																																																																				

	15・29(月)	16・30(火)	17(水)	18(木)	19(金)・31(水)	23(火)	25(木)	
10時	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■マリー● 1枚	
昼	ごはん うどんすき ひじきのいため煮	ごはん さばのみそ焼 ちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁	救給カレー はりはり煮 すまし汁	ごはん ツナとひじきの ふりかけ 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	丸ロール 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいとベーコン のソテー (3~5歳児)ゼリー	大根のみそ味ごはん 豆腐のソースいため みそ汁	
3時	●牛乳● ハニーケーキ	●牛乳● ▲りんごゼリー ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● お芋のラスク	●牛乳● ▲りんご ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ちんすこう	
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲大根 5.00 ▲人参 5.00 ▲しめじ 5.00 ▲はくさい 15.00 だし汁 20.00 しょうゆ(濃) 1.70 本みりん 0.80 水 180.00 だし昆布 0.27 けずりぶし 5.50 しょうゆ(淡) 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 4.50 ●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 8.00 ▲れんこん 5.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 11.00 ベーキングパウダー 0.50 ●卵〇 13.00 ■グラニュー糖 10.00 ■はちみつ 1.00 ■バター● 10.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 酒 0.50 ▲土しょうが(汁) 1.00 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲ちんげん菜 45.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 1.00 ●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 ●豆腐(冷) 25.00 ●鶏挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 ■米パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 9.00 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 ■砂糖 2.20 水 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ▲えのきたけ 10.00 ▲みず菜 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"> 救給カレー 1・1袋 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン缶 7.50 ▲ホールコーン(冷) 6.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ルヴァン・プライム 6・4枚 ■いちごジャム 12・8 0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない) 	<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) 1.00 ●豚肉 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 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲ほうれん草 10.00 ●みそ 7.50 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 ■さつまいも 14.00 ■砂糖 2.20 ■バター● 1.60 ●牛乳● 1.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●生鮭(冷)角切 25.00 酒 0.30 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 7.00 ■キャノーラ油 0.50 水 70.00 ブイヨン(無添加) 0.75 ▲かぶ 30.00 ■上新粉 4.00 ●豆乳クリーム 30.00 塩 0.30 ▲ブロッコリー 10.00 ▲はくさい 45.00 ●ベーコン 7.00 ▲ホールコーン(冷) 15.00 ブイヨン(無添加) 0.50 (3~5歳児) ▲やさしいゼリー 1個 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■小麦粉 7.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 ■小麦粉 7.00 ■黒砂糖 2.50 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 75.00 けずりぶし 2.30 ▲大根 10.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲人参 5.00 ●みそ 3.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 3.20 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 10.00 オイスターソース 1.50 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■小麦粉 7.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 ■小麦粉 7.00 ■黒砂糖 2.50 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 	
	★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。							
	★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があります。		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 ぼんかん 1/2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。					
			3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。					

**1月18日は防災給食
を食べます**