

令和3年9月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)	2(木)	3・10(金)	4・11(土)	6(月)・21(火)	7(火)	8・22(水)	9(木)																																																																					
10時	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベビー 3本	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベビー 3本	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚																																																																					
昼	ごはん(かつおふりかけ) ごま味スープ ちんげん菜の いため物 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) ジャージャン豆腐 とうがんのスープ	カレーライス 煮びたし (3～5歳児) ゼリー	ごはん 五目いため みそ汁	イエローロール かやくうどん かぼちやの含め煮	ごはん タンドリー風チキン ブロッコリーの 煮びたし みそ汁	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし すまし汁	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● シュガートースト	●牛乳● ▲ももゼリー ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ▲梨 ■ごぼうスナック 10・8g	●牛乳● りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲ももゼリー ■ココアプチクッキー◎ 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"> ■米 60.00 ■水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 こんにやく 5.00 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 ▲ねぎ 2.00 ●焼豚 10.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲ちんげん菜 45.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 「 ■砂糖 0.75 「 しょうゆ(濃) 1.50 ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 「 ■バター● 4.00 「 ■砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 「 ■砂糖 0.70 「 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 「 酒 0.80 「 だし汁 8.00 ●ベーコン 5.00 ▲とうがん 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 「 水 12.00 「 けずりぶし 0.40 (3～5歳児) ▲やさしいゼリー50 (キャロット&オレンジ) 1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●ボークウィンナー 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 30.00 ▲土しょうが 0.10 ▲にんにく 0.10 クッキングワイン(赤) 1.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 0.24 ■じゃが芋 32.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ボークブイヨン 5.00 水 62.00 「 トマトケチャップ 1.60 「 ウスターソース 1.80 「 トンカツソース 2.40 「 ▲おろしりんご缶詰 20.00 「 ■砂糖 0.18 「 しょうゆ(濃) 0.67 「 ■上新粉 4.50 「 水 18.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 「 水 12.00 「 けずりぶし 0.40 (3～5歳児) ▲やさしいゼリー50 (キャロット&オレンジ) 1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●ボークウィンナー 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 「 ●豚肉 30.00 「 酒 0.60 「 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲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 ■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 ▲かぼちや 70.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 しょうゆ(淡) 1.00 「 水 40.00 「 だし昆布 少々 「 けずりぶし 1.20 — 手作りおやつ — 「 ■小麦粉 10.00 「 「 ベーキングパウダー 0.30 「 ■ケーキミックス粉 10.00 「 ■砂糖 3.00 「 ■いちごジャム 10.00 「 水 10.00 「 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 「 水 180.00 「 だし昆布 0.30 「 けずりぶし 5.50 ▲かぼちや 70.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 しょうゆ(淡) 1.00 「 水 40.00 「 だし昆布 少々 「 けずりぶし 1.20 — 手作りおやつ — 「 ■小麦粉 10.00 「 「 ベーキングパウダー 0.30 「 ■ケーキミックス粉 10.00 「 ■砂糖 3.00 「 ■いちごジャム 10.00 「 水 10.00 「 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●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 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — 「 ■ケーキミックス粉 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 55.00 ■水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン缶 8.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 「 ■砂糖 0.70 「 しょうゆ(濃) 2.70 「 ●みそ 2.70 「 酒 0.80 「 だし汁 8.00 ●ベーコン 5.00 ▲とうがん 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 「 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>(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>532</td> <td>580</td> <td>588</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5～23.9</td> <td>18.8</td> <td>18.8～28.9</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6～15.9</td> <td>16.7</td> <td>12.8～19.3</td> <td>16.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>304</td> <td>260</td> <td>252</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>219</td> <td>220</td> <td>251</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</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>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>35</td> <td>22</td> <td>53</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>793</td> <td>606以上</td> <td>853</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</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	480	532	580	588	たんぱく質 g	15.5～23.9	18.8	18.8～28.9	19.9	脂質 g	10.6～15.9	16.7	12.8～19.3	16.8	カルシウム mg	220	304	260	252	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	219	220	251	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	35	22	53	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	793	606以上	853	食物繊維 g	—	3.0	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	480	532	580	588																																																																									
たんぱく質 g	15.5～23.9	18.8	18.8～28.9	19.9																																																																									
脂質 g	10.6～15.9	16.7	12.8～19.3	16.8																																																																									
カルシウム mg	220	304	260	252																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	219	220	251																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																									
ビタミンC mg	20	35	22	53																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	793	606以上	853																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																									
	<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>																																																																												

	13・27(月)	14・28(火)	15・29(水)	16・30(木)	17(金)	18・25(土)	24(金)
10時	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベビー 3本	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g
昼	山形パン 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 牛肉のしょうがいため 切干大根と 青菜の煮物 すまし汁	ごはん ハムと夏野菜の カレー煮 汁ビーフン	ごはん(かつおふりかけ) ごま味スープ ちんげん菜の いため物 ヨーグルト	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん タンドリー風チキン ブロッコリーの 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● カレードリア	茶 ●ヨーグルト● ▲梨 ■ごぼうスナック 10・8g	▲オレンジジュース 200・100ml ポテトグラタン	●牛乳● ■米粉のカップケーキ メープル 1・1個 (3～5歳児) ■ミニいも花子 1袋	●牛乳● シュガートースト	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ばりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ▲りんご ■ごぼうスナック 10・8g
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 〔●豚肉 15.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲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 ●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 ▲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 — 〔■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールウ 3.00 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 〔●カラスカレイ・冷60g 1・1切 塩 0.15 〔■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 6.00 ●焼豚 5.00 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 〔●牛肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 〔■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.80 ■キャノーラ油 0.40 〔▲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 ●豆腐(冷) 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●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 — 〔■フライドポテト冷 35.00 ●シーチキン缶 7.00 ▲玉ねぎ 7.00 〔■キャノーラ油 少々 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲ホールコーン(冷) 8.50 ■マヨドレ 12.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 〔●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲トマト 35.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリ 2.00 ■キャノーラ油 1.00 ■じゃが芋 20.00 カレー粉 0.20 だし汁 20.00 〔■砂糖 1.00 トマトケチャップ 1.40 ウスターソース 1.40 しょうゆ(淡) 0.40 ▲三度豆 5.00 ■上新粉 1.00 水 3.00 ■ビーフン 5.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 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 〔●鶏もも肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 こんにゃく 5.00 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 ▲ねぎ 2.00 ●焼豚 10.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲ちんげん菜 45.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 〔■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 — 手作りおやつ — (幼)〔■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳)〔■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 〔■バター● 4.00 〔■砂糖 2.40	■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 ▲なす 20.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 〔けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 〔●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 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 〔けずりぶし 5.50

元気のもととは食事から♪
おうちごはん
バランスをプラス

新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素をとることで予防できるものではありません。
「主食・主菜・副菜」を基本に、さまざまな食品を組み合わせたバランスのよい食事で、健康状態を維持することが大切です。

(厚生労働省「『新しい生活様式』における栄養・食生活のポイント」より)

主食…ごはん、パン、めん類などの料理。
主菜…肉、魚、たまご、大豆製品などが多く入った料理。
副菜…野菜、きのこ、海藻などが多く入った料理。

【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…◎

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

*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。

今こそ、主食・主菜・副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をとる秘訣は、3つを組み合わせることで、食事をおいしく、バランスよく。

おうちご飯に
バランスをプラス

SMART LIFE PROJECT