

# 令和4年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1(金)	2・30(土)	4・18(月)	5・12(火)	6・13(水)	7・21(木)	8・22(金)	9・23(土)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ミニ動物 ビスケット 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入りベビー スティック 1袋	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	ごはん(かつおふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティミートソース わかめのスープ	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	カレーライス 煮びたし	ごはん(しそふりかけ) 煮魚 含め煮 みそ汁	すき焼丼 みそ汁
3時	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● ▲ももゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲りんご ■星たべよ(しお味) 2・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml プレーン蒸しパン	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ひじきあられ 10・8g
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>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</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>●牛肉 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.40</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 7.50</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>オイスターソース 1.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●牛挽肉 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲はくさい 20.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</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>●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.15</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 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>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 5.00</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>▲大根 20.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</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>●牛肉 25.00</li> <li>▲土しろうが 0.10</li> <li>▲にんにく 0.10</li> <li>クッキングワイン(赤) 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 0.24</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>塩 0.60</li> <li>カレー粉 0.40</li> <li>ポークブイヨン 5.00</li> <li>水 62.00</li> <li>トマトケチャップ 1.60</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>トンカツソース 2.40</li> <li>▲おろしりんご缶詰 20.00</li> <li>■砂糖 0.18</li> <li>しょうゆ(濃) 0.67</li> <li>■上新粉 4.50</li> <li>水 18.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>水 12.50</li> <li>けずりぶし 0.38</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</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>■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>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>しょうゆ(淡) 0.70</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</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>■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>	

(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	480	532	580	593
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.1	18.8~28.9	20.2
脂質 g	10.6~15.9	15.4	12.8~19.3	15.5
カルシウム mg	220	313	260	274
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.4
ビタミンA μgRAE	200	206	220	234
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.28
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38
ビタミンC mg	20	36	22	44
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	851
食物繊維 g	—	2.8	3.5以上	3.6

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……◎

	11・25(月)	14・28(木)	15(金)	16(土)	19・26(火)	20・27(水)
10時	●牛乳● ■ミニ動物 ビスケット 2個	●牛乳● ■カルシウム入りベビー スティック 1袋	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚
昼	ごはん さつまい ビーフンのあえもの	ごはん(かつおふりかけ) ちゃんぽん いそ煮 (3~5歳児) ゼリー	チキンライス 煮びたし すまし汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 切干大根の煮物 すまし汁
3時	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲清見オレンジ ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ▲やさいゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● いちごのパンケーキ
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■米 60.00 水 90.00 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 1.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 — 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 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 15.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ■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 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 5.00 糸こんにゃく 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲ちんげん菜 10.00 (3~5歳児) ▲りんごゼリー 1個	■米 55.00 水 82.50 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲むきえんどう 3.00 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■ケーキミックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産産しそ) 0.50 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ●豆腐(冷) 30.00 ▲大根 15.00 ▲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 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 ■マヨドレ 3.50 本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●鶏もも肉 5.00 ■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 ▲小松菜 10.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 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 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00

保育所・認定こども園の給食

- ◇米は、特別栽培米又は同等品を使用しています。
- ◆コロッケ・グラタン・蒸しパン等手作りし、加工品はなるべく使用しないようにしています。
- ◇ハム・ベーコン・焼豚等は食品添加物(保存料・酸化防止剤・発色剤・着色料等)を含まない無添加のものを選んでいきます。
- ◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ポークブイヨン等を使用しています。
- ◇食物アレルギーの児童も同じものが食べられるように食品を選択しています。
- ◆食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品(挽肉等)・和え物等を避けています。

★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。

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  
清見オレンジ 1/3個・1/4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。