

令和4年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)	2・16(木)	3(金)	4・18(土)	6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	9・23(木)																																																																	
10時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■かにビス 2個																																																																	
昼	ごはん(かつおふりかけ) ミネストローネ はりはり煮	ごはん 筑前煮 みそ汁 (3~5歳児) ヨーグルト	なまりぶしごはん 鶏肉と野菜のスープ 煮びたし	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ じゃが芋のスープ	大豆のキーマカレー ゆでブロッコリー ベークドポテト のむヨーグルト	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ロールパン 中華そばの 野菜あんかけ ひじきとコーンの いため煮	ごはん 鶏肉の南蛮煮 煮びたし みそ汁																																																																	
3時	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	●牛乳● ▲メロン ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋 ▲みかんゼリー	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲メロン ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ■お米deレモンマフィン 1・1個 (3~5歳児) ▲りんごゼリー 1個																																																																	
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 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークビヨン 2.10 水 150.00 塩 少々 ▲ちんげん菜 5.00 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 ■砂糖 1.20 本みりん 0.40 米酢 1.60 塩 0.08 — 手作りおやつ — ▲きゃべつ 22.00 ▲ブロッコリー 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ●ロースハム 10.00 ■キャノーラ油 1.30 塩 0.20 ■上新粉 4.00 ●豆乳(無調整) 36.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 こんにゃく 15.00 ▲大根 30.00 ▲人参 25.00 ▲新ごぼう 10.00 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 2.20 しょうゆ(淡) 1.80 本みりん 0.30 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●なまりぶし 15.00 ▲土しょうが 0.75 酒 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.23 水 10.00 ●鶏もも肉 25.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 60.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●牛肉 20.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲玉ねぎ 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.20 だし汁 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 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"> ■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 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 ●のむヨーグルト● 110・65ml — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ロースハム 6.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ■長芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ▲玉ねぎ 20.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 2.60 しょうゆ(濃) 4.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ▲かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ベーコン 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム缶 3.00 ■キャノーラ油 0.50 水 20.00 ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.20 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 トマトケチャップ 4.50 しょうゆ(濃) 1.50 水 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 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>480</td> <td>534</td> <td>580</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.1</td> <td>18.8~28.9</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.6</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>309</td> <td>260</td> <td>288</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.3</td> <td>2.4</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>205</td> <td>220</td> <td>234</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.30</td> <td>0.31</td> <td>0.35</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.42</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>28</td> <td>22</td> <td>47</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>836</td> <td>606以上</td> <td>920</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.1</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	534	580	600	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.1	18.8~28.9	20.5	脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	16.9	カルシウム mg	220	309	260	288	鉄 mg	2.2	2.3	2.4	3.3	ビタミンA μgRAE	200	205	220	234	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.35	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42	ビタミンC mg	20	28	22	47	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	836	606以上	920	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.1	<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 (ただし種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	480	534	580	600																																																																					
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.1	18.8~28.9	20.5																																																																					
脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	16.9																																																																					
カルシウム mg	220	309	260	288																																																																					
鉄 mg	2.2	2.3	2.4	3.3																																																																					
ビタミンA μgRAE	200	205	220	234																																																																					
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.35																																																																					
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42																																																																					
ビタミンC mg	20	28	22	47																																																																					
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																					
カリウム mg	—	836	606以上	920																																																																					
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.1																																																																					

	10(金)	11・25(土)	13・27(月)	14・28(火)	15・29(水)	17・24(金)	30(木)
10時	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■かにビス 2個
昼	たき込みごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし すまし汁	中華丼 みそ汁	山形パン カレーうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 豆腐チャンプル みそ汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児) ゼリー	ごはん(かつおふりかけ) ミネストローネ はりはり煮
3時	●牛乳● ■じゃが芋のふかし芋 ▲みかんゼリー	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● ■黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ■ココアラスク	▲アップルジュース 200・100ml ■焼きそば	●牛乳● ▲すいか ■胚芽クッキー 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●油揚げ(冷) 5.00 ▲人参 15.00 ▲新ごぼう 5.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●生鮭・冷60g 1・1切 塩 少々 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 60.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(淡) 4.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●シーチキン缶 6.00 ▲きゃべつ 36.00 ▲人参 4.00 ■砂糖 0.80 米酢 1.60 しょうゆ(濃) 1.20 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■黒砂糖 8.00 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●カラスガレイ・冷50g1・1切 塩 0.25 ■小麦粉 9.00 水 適量 ●青粉 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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 純ココア 1.30 ●スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■バター● 2.00 ■砂糖 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豆腐(冷) 50.00 ●ベーコン 15.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 少々 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.50 ▲玉ねぎ 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — 中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■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 かつおふりかけ 0.70 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレールー 18.00 塩 少々 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 (3~5歳児) ▲やさしいゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■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 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットトマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークブイヨン 2.10 水 150.00 塩 少々 ▲ちんげん菜 5.00 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 ■砂糖 1.20 本みりん 0.40 米酢 1.60 塩 0.08 	
	★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」 メロン 50g・40g すいか 60g・48g	*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。
	★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。						