

令和4年8月 高槻市立保育所給食献立表

	1・22(月)	2・23(火)	3・31(水)	4・25(木)	5(金)	6(土)	8・29(月)	9・30(火)
10時	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚
昼	ごはん(かつおふりかけ) 豚肉とゴーヤの みそいため ベーグドポテト 野菜のスープ	ごはん カレースープ きゃべつ <small>の</small> 甘酢煮	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ 煮びたし みそ汁	ごはん 中国風五目煮込み すまし汁 ヨーグルト	ごはん(かつおふりかけ) カレー焼うどん じゃが芋のスープ	山形パン かやくうどん ひじきとコーンの いため煮	ごはん(しそふりかけ) とうがんのスープ ポテトのピザ風
3時	●牛乳● (3~5歳児) 枝豆 (0~2歳児) ▲ももゼリー ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● (3~5歳児) ▲みかん(冷) 1個 (0~2歳児) ▲みかんゼリー ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● (3~5歳児) ▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児) ▲りんごゼリー ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児) とうもろこし (0~2歳児) ▲パイン缶詰低糖 4個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ツナドリア	●牛乳● 9日 ▲すいか 30日 ▲梨 ■カリポテミニ 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 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ▲にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ●みそ 2.30 酒 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.60 ■フライドポテト冷 50.00 塩 少々 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 20.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ▲枝豆 22.80 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 8.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイオン 1.80 カレールー 10.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 塩 少々 ●ロースハム 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ▲梅干し 3.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 酒 0.50 ▲人参 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ホイルケース 1枚 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 ▲大根 20.00 ●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 — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10・10 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 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 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 ▲三度豆 3.00 だし汁 26.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 3.00 本みりん 2.00 ●ベーコン 3.00 ■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 ●ベーコン 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — ■米 12.00 水 18.00 ●シーチキン缶 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 0.50 ■マヨドレ 5.00 ●豆乳(無調整) 15.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 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 ポークブイオン 3.00 しょうゆ(淡) 4.50 しょうゆ(濃) 1.00 酒 2.40 塩 少々 ▲土しょうが(汁) 0.20 ■ごま油 0.10 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲ピーマン 4.00 ●ポークウィンナー 4.00 ■キャノーラ油 1.70 トマトケチャップ 4.80 ●ピザ用チーズ● 7.00 	

(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	485	531	585	592
たんぱく質 g	15.7~24.2	19.0	18.9~29.0	20.7
脂質 g	10.7~16.1	16.4	12.9~19.4	16.9
カルシウム mg	220	289	260	261
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.6
ビタミンA μgRAE	200	209	220	228
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40
ビタミンC mg	20	31	22	34
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	786	606以上	859
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.8

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……◎

	10・17(水)	12(金)	13(土)	15(月)	16(火)	18(木)	19(金)	20・27(土)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g
昼	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ゆできゃべつの マヨドレ添え みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	スパゲティ ミートソース風 救給コーンポタージュ	ごはん(かつおふりかけ) カレー焼うどん すまし汁	ごはん(しそふりかけ) コーンチャウダー (鮭缶) いそ煮	ごはん(しそふりかけ) 五目いため みそ汁 ゼリー	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁 (3～5歳児)	ハヤシライス 野菜いため
3時	茶 ●ヨーグルト● 80・50g フルーツ盛り合わせ ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ▲梨 ■ミニのりすけ 1・1袋	ヨーグルト ▲アップルジュース 200・100ml シュガートースト	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ひじきあられ 10・8g
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.10 ▲んにく 0.10 ▲土しょうが 0.10 しょうゆ(濃) 2.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■リンゴジャム 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ■マヨドレ 6.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲いよかん缶詰 2・1個 ▲りんご缶詰 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン缶 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレールウ 18.00 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 ▲ちんげん菜 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■スパゲティ 40.00 ●粒状大豆たんぱく 10.00 熱湯 100.00 ▲玉ねぎ 37.00 ▲人参 30.00 ■キャノーラ油 3.00 ■上新粉 3.60 水 36.00 けずりぶし 1.10 しょうゆ(濃) 3.60 トマトケチャップ 12.70 ウスターソース 6.70 ■砂糖 0.36 救給コーンポタージュ 1・1袋 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 3.00 本みりん 2.00 ■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 — ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鮭 缶詰(水煮) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン缶(うらごし) 30.00 塩 0.10 ■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳(無調整) 40.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 10.00 糸こんにゃく 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 水 22.00 けずりぶし 0.70 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 30.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲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 ●ベーコン 5.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●みそ 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■長芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■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 ▲とうがん 30.00 ▲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 (3～5歳児) ●ヨーグルト● 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 ●牛肉 30.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 0.40 ハヤシルウ(顆粒) 7.50 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20
			3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 梨 1/4個・1/6個 すいか 60g・48g					
	★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。							
			*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。

	24(水)	26(金)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個
昼	丸ロール スパゲティ ミートソース風 すまし汁	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁 (3~5歳児)
3時	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・メープル 1・1個 (3~5歳児) ▲マスカットゼリー	ヨーグルト ●牛乳● フルーツ盛り合わせ ■ミレービスケット 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ■スパゲティ 25.00 ●粒状大豆たんぱく 6.00 〔熱湯 60.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 〔しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 〔砂糖 0.24 ■焼ふ 2.00 ▲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 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■長芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■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 ▲とうがん 30.00 ▲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 (3~5歳児) ●ヨーグルト● 1個 — 手作りおやつ — ▲梨 1/6・1/8個 ▲みかん缶詰 20・20