

# 令和5年1月 高槻市立保育所給食献立表

	4(水)	5(木)	6・20(金)	7・21(土)	10(火)	11(水)・26(木)	12(木)・25(水)	13・27(金)																																																																			
10時	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個																																																																			
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	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	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	パン 豚みそうどん ナムル ジュース	ごはん 肉だんごのスープ 大根と牛肉の土手煮風	パン ヒレカツの南蛮煮 ゆできゃべつの マヨドレ添え 野菜のスープ	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁																																																																			
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ミートソースの パンピザ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	●牛乳● ▲りんご ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● 大学芋	茶 ●プルーンヨーグルト● ■星っこ 1・1袋 12日 ▲みかん 25日 ▲ぼんかん	●牛乳● カレー肉まん																																																																			
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 37.00</li> <li>●シーチキン缶 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>トマトケチャップ 18.00</li> <li>ウスターソース 1.20</li> </ul> 救給コーンポタージュ 1・1袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 8.50</li> <li>熱湯 85.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>水 15.00</li> <li>▲カットマト 15.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>ウスターソース 4.00</li> <li>トンカツソース 1.50</li> <li>砂糖 0.25</li> <li>■上新粉 1.20</li> <li>水 5.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほたて貝柱缶 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 4.80</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> ー 手作りおやつ ー <ul style="list-style-type: none"> <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>●シーチキン缶 10.00</li> <li>●ひじき 0.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>▲土しょうが 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 4.70</li> <li>■砂糖 2.60</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>▲大根 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲れんこん 5.00</li> <li>▲ごぼう 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>水 30.00</li> <li>けずりぶし 1.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲玉ねぎ 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> </ul> ー 手作りおやつ ー (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛挽肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>トマトケチャップ 1.50</li> <li>ウスターソース 0.90</li> <li>ブイオン(無添加) 0.10</li> <li>水 少々</li> <li>●ピザ用チーズ● 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 6.00</li> <li>■さつま芋 30.00</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(乳) ■丸ロール●</li> <li>(幼) ■クロワッサン◎</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 3.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■白ごま 1.00</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>■ごま油 0.20</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲オレンジジュース 1・1本 (125ml)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏挽肉 30.00</li> <li>水 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛肉 10.00</li> <li>▲土しょうが 1.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲大根 55.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>こんにゃく 15.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>●赤だしみそ 3.00</li> <li>●みそ 1.00</li> <li>本みりん 5.40</li> <li>■砂糖 0.45</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> </ul> ー 手作りおやつ ー <ul style="list-style-type: none"> <li>■さつま芋 70.00</li> <li>■なたね揚げ油 2.10</li> <li>■砂糖 10.00</li> <li>水 5.00</li> <li>米酢 0.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(乳) ■ロールパン●</li> <li>(幼) ■ドッグパン●</li> <li>●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚 少々</li> <li>塩 5.40</li> <li>■小麦粉 2.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 12.00</li> <li>■なたね揚げ油 8.40</li> <li>トマトケチャップ 7.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>水 15.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 6.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>酒かす 5.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul> ー 手作りおやつ ー <ul style="list-style-type: none"> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>カレー粉 0.12</li> <li>水 25.00</li> <li>●豚挽肉 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>■上新粉 0.50</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>ウスターソース 1.20</li> <li>ホイールケース 1枚</li> </ul>																																																																				
	(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>530</td> <td>590</td> <td>593</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.8~24.3</td> <td>19.7</td> <td>19.1~29.4</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.8~16.2</td> <td>16.9</td> <td>13.1~19.6</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>313</td> <td>260</td> <td>286</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>203</td> <td>220</td> <td>217</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> <td>0.37</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>27</td> <td>22</td> <td>33</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>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>816</td> <td>606以上</td> <td>877</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	530	590	593	たんぱく質 g	15.8~24.3	19.7	19.1~29.4	21.3	脂質 g	10.8~16.2	16.9	13.1~19.6	17.9	カルシウム mg	220	313	260	286	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7	ビタミンA μgRAE	200	203	220	217	ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.37	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42	ビタミンC mg	20	27	22	33	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	816	606以上	877	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0	<p>【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。</p> <p>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……◎</p>		<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>
	0~2歳児		3~5歳児																																																																								
	目標	平均	目標	平均																																																																							
エネルギー Kcal	490	530	590	593																																																																							
たんぱく質 g	15.8~24.3	19.7	19.1~29.4	21.3																																																																							
脂質 g	10.8~16.2	16.9	13.1~19.6	17.9																																																																							
カルシウム mg	220	313	260	286																																																																							
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7																																																																							
ビタミンA μgRAE	200	203	220	217																																																																							
ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.37																																																																							
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42																																																																							
ビタミンC mg	20	27	22	33																																																																							
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3																																																																							
カリウム mg	—	816	606以上	877																																																																							
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0																																																																							

	14(土)	16・30(月)	17(火)	18(水)・31(火)	19(木)	23(月)	24(火)	28(土)
10時	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	イエローロール うどんすき チリコンカン風煮	救給五目ごはん さつま汁 ゼリー	ごはん 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	ごはん(わかめ) 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁	山形パン 豚みそうどん ナムル	大根のみそ味ごはん 豆腐のソースいため みそ汁	大豆のキーマカレー じゃが芋のスープ
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	●牛乳● ポテトグラタン	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● ▲りんご ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲りんご ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	<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>●豆腐(冷) 35.00</li> <li>●牛肉 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>酒 0.75</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ちんげん菜 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>オイスターソース 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>■砂糖 0.30</li> <li>水 1.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>▲人参 6.00</li> <li>▲しめじ 5.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>だし汁 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.27</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>●ポークウインナー 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>●大豆(缶)ドライ 12.00</li> <li>▲カットマト 12.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>カレー粉 0.08</li> <li>塩 0.03</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■フライドポテト冷 35.00</li> <li>●シーチキン缶 7.00</li> <li>▲玉ねぎ 7.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 8.50</li> <li>■マヨドレ 12.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救給五目ごはん 1・1袋</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲みず菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲みかんゼリー50 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ルヴァン・クラッカー 6・4枚</li> <li>■いちごジャム 12・8</li> <li>0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●生鮭(冷)角切 20.00</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 70.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.75</li> <li>▲かぶ 30.00</li> <li>■上新粉 4.00</li> <li>●牛乳● 30.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>▲プロッコリー 10.00</li> <li>▲はくさい 45.00</li> <li>●ベーコン 7.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 15.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●豆腐(冷) 25.00</li> <li>●鶏挽肉 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>■米パン粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 9.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>本みりん 2.20</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>水 25.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■白ごま 1.00</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>■ごま油 0.20</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> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●(45g) 1・1/2個</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 3.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■白ごま 1.00</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>■ごま油 0.20</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> <li>■そうめん 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>粒状大豆たんぱく 8.50</li> <li>熱湯 85.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>水 15.00</li> <li>▲カットマト 15.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>ウスターソース 4.00</li> <li>トンカツソース 1.50</li> <li>■砂糖 0.25</li> <li>■上新粉 1.20</li> <li>水 5.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	
			<p>1月17日は防災給食を食べます</p>					
			<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>					<p>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・1/3個</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。</p>