令和５年２月　高槻市立保育所給食献立表

高槻市　子ども未来部　保育幼稚園総務課

	1(水)・9(木)	2(木)・15(水)	3(金)	4(土)	6(月)	7(火)・16(木)	8(水)・28(火)	10(金)・22(水)
10時	●牛乳● ■クラシカル　2枚	●牛乳● ■ビスケットミルク●　2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット　2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい　1袋	●牛乳● ■おこめリング　5個	●牛乳● ■たべっ子ベイビー おやさい　3個	●牛乳● ■ビスケットミルク●　2個	●牛乳● 10日■ミニミレービスケット　2枚 22日■クラシカル　2枚
昼	カレーライス 切干しソテー	ごはん 鶏肉の南蛮づけ みそ汁	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん 豆乳コーンスープ いためビーフン	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢あえ	ビビンバ すまし汁 ヨーグルト	ごはん(かつおふりかけ) 手作りしゅうまい 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 魚のサクサク焼 ジャーマンポテト風 すまし汁
3時	●牛乳● りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲デコポン ■国産野菜のかりんとう　1/2・1/3袋	●牛乳● (3～5歳児) いちご白玉 (0～2歳児) ふかし芋	●牛乳● ▲いよかん缶詰　3・2個 ■揚げあられ　1・1袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ メープル　1・1個	●牛乳● ▲りんご ■星たべよ(しお味)　2・1袋	●牛乳● ▲ぽんかん ■国産野菜のかりんとう　1/2・1/3袋	●牛乳● いちご蒸しパン
昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲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 ポークブイヨン 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 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 — 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	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 1.50 酒 1.50 ■キャノーラ油 0.50 ■かたくり粉 適量 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 8.00 ▲ピーマン 4.00 ▲黄パプリカ 4.00 ▲えのきたけ 4.00 ■砂糖 1.50 米酢 3.00 しょうゆ(濃) 0.80 塩 0.20 水 5.00 ■そうめん 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 55.00 水 77.00 ●ほたて貝柱缶 7.00 ▲人参 8.00 ▲ごぼう 4.00 酒 1.60 しょうゆ(濃) 4.00 塩 0.10 ▲グリンピース(冷) 2.00 ●まいわし・冷 40・40 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲土しょうが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲玉ねぎ 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 — (3～5歳児) ■白玉粉 25.00 ▲いちご 18.00 ■砂糖 2.00 水 少々 ■砂糖 3.00 水 5.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 (0～2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00	■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 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 2.20 水 4.40 ■はるさめ 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 2.50	■米 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プルーンヨーグルト● 1・1個	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■かたくり粉 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 0.05 ■かたくり粉 4.00 ▲グリンピース(冷) 1.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 6.00 ■さつま芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 1.70 ■マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 適量 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■バター● 2.00 ●ベーコン 6.50 塩 0.20 ▲大根 15.00 ▲はくさい 10.00 ▲みつば 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 20.00 ■米 5.00 水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイルケース 1枚

★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」などをしています。

（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	490	545	590	611
たんぱく質 g	15.8～24.3	19.7	19.1～29.4	21.1
脂質 g	10.8～16.2	16.0	13.1～19.6	16.5
カルシウム mg	220	308	260	280
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	174	220	185
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42
ビタミンC mg	20	23	22	28
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	825	606以上	872
食物繊維 g	—	2.9	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。

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）

	13・27(月)	14(火)	17・24(金)	18・25(土)	20(月)	21(火)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■たべっ子ベイビー おやさい 3個
昼	ロールパン けんちんラーメン いそ煮	ごはん まぐろのソースあえ ひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の寄せ鍋風 はりはり煮	すき焼丼 みそ汁	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢あえ	ごはん 豆乳コーンスープ ビーフンのあえもの
3時	●牛乳● かるかん	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● お芋のラスク	(25日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● サータアンダギー	●牛乳● ▲りんご ■星たべよ(しお味) 2・1袋
昼と3時(手作りおやつの時)の材料と量	■ロールパン● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●豆腐(冷) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 水 220.00 けずりぶし 6.60 しょうゆ(濃) 6.30 オイスターソース 3.70 塩 少々 ●ひじき 3.50 ●ベーコン 3.00 ▲人参 10.00 ▲れんこん 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 5.00 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 水 18.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 20.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲人参 10.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■はるさめ 3.00 しょうゆ(淡) 6.00 酒 2.40 本みりん 2.40 水 140.00 けずりぶし 4.30 ●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 — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ■さつま芋 14.00 ■砂糖 2.20 ■バター● 1.60 ●牛乳● 1.60	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 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 2.20 水 4.40 ■はるさめ 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 2.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵○ 6.20 水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■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

【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
ぽんかん　１／２個・１／３個
デコポン　１／２個・１／３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。

～ 節分のいわれ ～

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。
旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月３、４日に当たります。
節分には、豆まきをしたり、柊（ひいらぎ）の枝にいわしの頭をさして、邪気を追いはらい、1年元気に暮らせるよう願いを込めた行事が伝わっています。

給食では、
「いわしの蒲焼風」を
食べます。

いわしの蒲焼風 の作り方

（3日実施予定）

① いわし（開き）　･･･　1切を2つに切る。
　土しょうが　･･･　すりおろして汁をしぼる。

② いわしにかたくり粉をつけて、180℃位に熱した油で揚げる。

③ 鍋に砂糖・しょうゆ（濃）・本みりん・しょうが汁・酒・水を合わせて火にかけ、煮立てる。

④ ③に揚げたいわしを入れ、混ぜてからめる。