

令和5年4月 高槻市立保育所給食献立表

| | 1・8(土) | 3・17(月) | 4(火)・12(水) | 5(水) | 6(木)・28(金) | 7・21(金) | 10・24(月) | 11・25(火) |
|-------------------|---|---|--|---|--|--|---|--------------------------------|
| 10時 | ●牛乳● ■ソフトせん 2枚 | ●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個 | ●牛乳● ■おこさませんべい 1枚 | ●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g | ●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚 | ●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚 | ●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個 | ●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g |
| 昼 | ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし | 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 切干大根の煮物 | ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁 | ごはん(わかめ) さつま汁 はくさいとベーコンの ソテー | すき焼丼 みそ汁 |
| 3時 | ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋 | ●牛乳● ホットケーキ | ●牛乳● ▲マスカットゼリー ■水族館のなかまたち 1・1/2袋 | ●牛乳● ベーグドポテト | ●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋 | ●牛乳● プレーン蒸しパン | ●牛乳● かぼちゃドーナツ | ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●牛挽肉 25.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 20.00 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 ●カラスガレイ冷50g 1・1切 塩 0.15 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ■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 30.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイオン 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 ▲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 | <ul style="list-style-type: none"> ■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 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 2.20 水 14.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 6.70 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 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 わかめふりかけ 0.50 ●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 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 | |
| (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 | 480 | 536 | 580 | 598 | | | | |
| たんぱく質 g | 15.5~23.9 | 19.3 | 18.8~28.9 | 20.6 | | | | |
| 脂質 g | 10.6~15.9 | 16.4 | 12.8~19.3 | 16.9 | | | | |
| カルシウム mg | 220 | 306 | 260 | 286 | | | | |
| 鉄 mg | 2.2 | 1.8 | 2.4 | 2.3 | | | | |
| ビタミンA μgRAE | 200 | 183 | 220 | 197 | | | | |
| ビタミンB1 mg | 0.25 | 0.26 | 0.31 | 0.30 | | | | |
| ビタミンB2 mg | 0.29 | 0.42 | 0.35 | 0.40 | | | | |
| ビタミンC mg | 20 | 21 | 22 | 26 | | | | |
| 食塩相当量 g | 1.5未満 | 1.8 | 1.6未満 | 2.1 | | | | |
| カリウム mg | — | 783 | 606以上 | 835 | | | | |
| 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)

【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…◎

| | 13(木) | 14(金) | 15・22(土) | 18(火) | 19(水)・27(木) | 20(木) | 26(水) |
|-------------------|---|---|--|--|--|---|--------------------------------|
| 10時 | ●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚 | ●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚 | ●牛乳● ■ソフトせん 2枚 | ●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g | ●牛乳● ■おこさませんべい 1枚 | ●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚 | ●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚 |
| 昼 | チキンライス ビーフのあえもの 野菜のスープ | ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁 | ハヤシライス 野菜いため | ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし みそ汁 | ごはん(わかめ) 鶏肉のたつた揚げ 焼き野菜 すまし汁 | ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁 | ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし みそ汁 |
| 3時 | ●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋 | ●牛乳● ベーグドポテト | ●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋 | ●牛乳● りんごのソフトクッキー | ●牛乳● ▲清見オレンジ ■水族館のなかまたち 1・1/2袋 | ●牛乳● ▲りんごゼリー100% ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋 | ●牛乳● りんごのソフトクッキー |
| 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 82.50 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲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 ■ビーフン 12.00 ▲きゅうり 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 ●ベーコン 7.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲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 ブイオン(無添加) 0.40 ハヤシルウ(顆粒) 8.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 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 ●豆腐(冷) 25.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 | <ul style="list-style-type: none"> ■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 ■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 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ●豆腐(冷) 25.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 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 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 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 40.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 35.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●豆腐(冷) 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 | |

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・ポークブイオ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。

◆抵抗力の低い0～5歳児が対象なので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。

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・1/3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。

★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。