

# 令和5年10月 高槻市立保育所給食献立表

	2・30(月)	3(火)・18(水)	4(水)・17(火)	5(木)	6・13(金)	7・21(土)	10(火)・26(木)	11(水)・24(火)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい アンパンマン 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚
昼	ごはん 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	パン かぼちゃのコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん ごま味スープ 肉じゃが	ごはん(わかめ) しょうゆ味のスパゲティ すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	丸ロール 鶏肉とトマトのチーズ焼 果物(缶) 野菜のスープ
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● 揚げパン	●牛乳● ▲みかんゼリー ■昆布の香り 10・8g	茶 ●ヨーグルト● ▲梨 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● きな粉団子 (0～2歳児) マカロニのきな粉かけ	●牛乳● ▲りんご ■昆布の香り 10・8g
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●油揚げ(冷) 7.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>だし汁 適量</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.30</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.20</li> <li>米酢 1.30</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>■かたくり粉 0.90</li> <li>水 1.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲りんご 30.00</li> <li>■小麦粉 15.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.50</li> <li>■バター● 11.00</li> <li>■砂糖 5.00</li> <li>水 2.60</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<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>●鶏もも肉 25.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>●豆乳(無調整) 10.00</li> <li>●白みそ 8.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 3.00</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> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■丸ロール● 1・1個</li> <li>■なたね揚げ油 1.50</li> <li>■グラニュー糖 5.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切</li> <li>▲土しろうが 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲小松菜 5.00</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) ■ロールパン●</li> <li>(幼) ■ドッグパン●</li> <li>▲かぼちゃ 50.00</li> <li>●ベーコン 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 9.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</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> <li>●牛肉 10.00</li> <li>■じゃが芋 65.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■砂糖 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>しょうゆ(淡) 1.60</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>水 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>●ロースハム 6.00</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>●豚肉 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●白みそ 4.50</li> <li>●みそ 2.20</li> <li>■白ごま 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●牛肉 10.00</li> <li>■じゃが芋 65.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■砂糖 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>しょうゆ(淡) 1.60</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</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>わかめふりかけ 0.40</li> <li>●スパゲティ 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.30</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.30</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>酒 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲大根 25.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(3～5歳児)</li> <li>●充てん豆腐 25.00</li> <li>■白玉粉 25.00</li> <li>●きな粉 4.00</li> <li>■砂糖 4.00</li> <li>塩 少々</li> <li>(0～2歳児)</li> <li>■マカロニ(クルル) 8.00</li> <li>●きな粉 3.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>●鶏もも肉 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲トマト 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.30</li> <li>トマトケチャップ 9.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.80</li> <li>●ピザ用チーズ● 7.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> <li>▲みかん缶詰 30.00</li> <li>●ポークワインナー 5.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 1.50</li> <li>水 160.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.70</li> </ul>	
(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	470	552	570	606			
たんぱく質	g	15.2～23.3	18.9	18.2～	20.2			
脂質	g	10.4～15.5	18.4	12.5～	18.9			
カルシウム	mg	220	307	260	271			
鉄	mg	2.2	1.8	2.4	2.3			
ビタミンA	μgRAE	200	196	220	213			
ビタミンB1	mg	0.25	0.32	0.31	0.37			
ビタミンB2	mg	0.29	0.45	0.35	0.43			
ビタミンC	mg	20	34	22	42			
食塩相当量	g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1			
カリウム	mg	—	794	606以上	851			
食物繊維	g	—	3.2	3.5以上	4.1			

【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)

	12(木)・25(水)	14(土)	16・23(月)	19(木)	20・27(金)	28(土)	31(火)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ベビーせんべい アンパンマン 1袋	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ごはん さばのカレー煮 ブロッコリーの煮びたし みそ汁	救給カレー 野菜のスープ	ごはん みそラーメン 大根の煮物	パン さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	イエローロール かぼちゃのポタージュ きゃべつとツナ のソテー	豚丼 みそ汁	さつま芋ごはん 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳● ▲みかん ■クラッカー 1・1袋 (サンワールド)		●牛乳● カレー蒸しパン	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲柿 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲柿 ■昆布の香り 10・8g
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●さば・冷・70g 1/2・1/2切 0.10</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>▲土しょうが(汁) 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>酒 7.00</li> <li>■上新粉 4.00</li> <li>■なたね揚げ油 8.00</li> <li>▲玉ねぎ 0.70</li> <li>■キャノーラ油 0.07</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>■上新粉 15.00</li> <li>水 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.30</li> <li>トマトケチャップ</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲はくさい 15.00</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>救給カレー 1・1袋</li> <li>●シーチキン缶 2.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイオン 2.80</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>本みりん 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>カレー粉 0.11</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>●ポークウインナー 8.00</li> <li>水 16.00</li> <li>ホイルケース 1枚</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>■さつま芋 36.00</li> <li>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 18.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 7.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</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> <li>▲きゃべつ 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●牛肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 20.00</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 2.50</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 0.50</li> <li>水 125.00</li> <li>ポークブイオン 1.75</li> <li>■上新粉 3.00</li> <li>水 5.00</li> <li>●牛乳● 40.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>▲きゃべつ 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●牛肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 20.00</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 2.50</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲小松菜 12.00</li> <li>▲えのきたけ 12.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>■キャノーラ油 2.40</li> <li>▲土しょうが 0.12</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>■さつま芋 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> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</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>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>塩 0.30</li> <li>■さつま芋 35.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 3.50</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>■ごま油 0.40</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> </ul>

鶏肉とトマトのチーズ焼  
の作り方  
(11・24日実施予定)

①鶏もも肉・・・食べやすい大きさに切る。  
じゃが芋・・・1.5cm厚さのいちょう切りにしつぶれない程度にゆでる。

玉ねぎ・・・3cm長さのうす切り。  
トマト・・・1.5cm角切り。  
(種・皮は除かなくてよい)

②砂糖・トマトケチャップ・しょうゆ(淡)を混ぜ合わせておく。

③鍋にキャノーラ油を熱し、鶏もも肉をいためる。色が変わったら、玉ねぎを加えたいめ、次にゆでたじゃが芋・トマトを入れ、②を加え、蓋をして蒸し煮する。

④③をホイルケースに入れ、上にピザ用チーズをのせ、220℃に熱したオーブンで7～8分焼く。

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  
柿 1/4個・1/4個(完了期はりんご缶詰)  
梨 1/4個・1/6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。

★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。また、果物については一部変更する場合があります。