

令和5年11月 高槻市立保育所給食献立表

| | 1(水) | 2(木)・15(水) | 4・25(土) | 6・20(月) | 7(火)・29(水) | 8(水)・28(火) | 9(木) | 10・17(金) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|--|--------------------------------|--|-------|--|-------|--|----|----|----|----|------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----------|------|-----------|------|------|-----------|------|-----------|------|----------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|----------|----|----|----|----|---------|-------|-----|-------|-----|---------|---|-----|-------|-----|--------|---|-----|-------|-----|
| 10時 | ●牛乳● ■根昆布あられ 3個 | ●牛乳● ■マンナ● 2枚 | ●牛乳● ■おこめリング 5個 | ●牛乳● ■畑のクラッカー 5g | ●牛乳● ■根昆布あられ 3個 | ●牛乳● ■マンナ● 2枚 | ●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋 | ●牛乳● ■ミレービスケットノンフライ 2枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ ジャーマンポテト風 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし すまし汁 | 麻婆丼 みそ汁 | ごはん カレーあんかけうどん ひじきとコーンの いため煮 | パン あげボール ひたし すまし汁 | ごはん ぶり大根 みそ汁 | 菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの | ビビンバ すまし汁 (3~5歳児) ゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3時 | 茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲みかん ■クラシカル 3・2枚 | ●牛乳● おとうふプチケーキ | ●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋 | ●牛乳● ミートサンドイッチ | ●牛乳● ▲ももゼリー ■クラシカル 3・2枚 | ▲野菜ジュース(オリジナル) 150・100ml ピザ風肉まん | ●牛乳● ▲みかん ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋 | ●牛乳● じゃが揚げもち | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 わかめふりかけ 0.50 ●鶏挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■フライドポテト冷 60.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■バター● 3.00 ●ベーコン 10.00 塩 0.20 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●赤だしみそ 1.80 ●白みそ 0.80 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ▲大根 20.00 ▲みず菜 3.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルケース 1枚 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■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 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 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 ●牛挽肉 8.00 ●豚挽肉 4.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 6.50 カレー粉 0.28 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 ●ベーコン 5.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ●牛挽肉 8.00 ●豚挽肉 4.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 | <ul style="list-style-type: none"> (幼) ■クロワッサン◎ (乳) ■ロールパン● ●シーチキン缶 20.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■じゃが芋 50.00 ■かたくり粉 1.50 塩 0.20 ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲大根 60.00 ▲人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■砂糖 2.30 ▲土しょうが 1.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲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 30.00 ▲トマトジュース 25.00 ●鶏挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 6.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルケース 1枚 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 75.00 塩 0.10 酒 1.80 ●ちりめんじゃこ 2.50 水 5.50 酒 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 かぶの葉 5.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲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 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲みかんゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 25.00 ■白玉だんご粉 15.00 ■砂糖 5.00 水 9.00 ■なたね揚げ油 4.50 塩 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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。また、果物については一部変更する場合があります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <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>470</td> <td>536</td> <td>570</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.2~23.3</td> <td>19.5</td> <td>18.2~28.1</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.4~15.5</td> <td>16.7</td> <td>12.5~18.7</td> <td>18.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>294</td> <td>260</td> <td>257</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>195</td> <td>220</td> <td>219</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>31</td> <td>22</td> <td>41</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>770</td> <td>606以上</td> <td>827</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.1</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</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 | 470 | 536 | 570 | 600 | たんぱく質 g | 15.2~23.3 | 19.5 | 18.2~28.1 | 21.3 | 脂質 g | 10.4~15.5 | 16.7 | 12.5~18.7 | 18.0 | カルシウム mg | 220 | 294 | 260 | 257 | 鉄 mg | 2.2 | 2.4 | 2.4 | 2.9 | ビタミンA μgRAE | 200 | 195 | 220 | 219 | ビタミンB1 mg | 0.25 | 0.27 | 0.31 | 0.34 | ビタミンB2 mg | 0.29 | 0.42 | 0.35 | 0.40 | ビタミンC mg | 20 | 31 | 22 | 41 | 食塩相当量 g | 1.5未満 | 1.8 | 1.6未満 | 2.1 | カリウム mg | — | 770 | 606以上 | 827 | 食物繊維 g | — | 3.1 | 3.5以上 | 3.8 |
| | 0~2歳児 | | 3~5歳児 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 目標 | 平均 | 目標 | 平均 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー Kcal | 470 | 536 | 570 | 600 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 g | 15.2~23.3 | 19.5 | 18.2~28.1 | 21.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 g | 10.4~15.5 | 16.7 | 12.5~18.7 | 18.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム mg | 220 | 294 | 260 | 257 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 mg | 2.2 | 2.4 | 2.4 | 2.9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンA μgRAE | 200 | 195 | 220 | 219 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 mg | 0.25 | 0.27 | 0.31 | 0.34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 mg | 0.29 | 0.42 | 0.35 | 0.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC mg | 20 | 31 | 22 | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩相当量 g | 1.5未満 | 1.8 | 1.6未満 | 2.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カリウム mg | — | 770 | 606以上 | 827 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 g | — | 3.1 | 3.5以上 | 3.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 11・18(土) | 13・27(月) | 14(火) | 16・30(木) | 21(火) | 22(水) | 24(金) |
|--|---|---|---|--|--|---|--|
| 10時 | ●牛乳● ■おこめリング 5個 | ●牛乳● ■畑のクラッカー 5g | ●牛乳● ■根昆布あられ 3個 | ●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋 | ●牛乳● ■根昆布あられ 3個 | ●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋 | ●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚 |
| 昼 | ごはん(しそふりかけ) 焼きそば わかめのスープ | 山形パン 坦々麺風ラーメン きゃべつの甘酢煮 | ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ ジャーマンポテト風 | ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 カレーきんぴら みそ汁 | もみじごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁 | ごはん さつま汁 ビーフンのあえもの | ごはん 鶏肉の香味焼 ひたし すまし汁 |
| 3時 | ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニひじきあられ 1・1袋 | ●牛乳● ツナドリア | ●牛乳● ▲みかん ■クラシカル 3・2枚 | ●牛乳● ▲りんご ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋 | 茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■クラシカル 3・2枚 | ●牛乳● ▲みかん ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋 | ●牛乳● 抹茶蒸しパン |
| 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 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲ねぎ 1.50 ■キャノーラ油 0.60 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲干しいたけ(スライス) 0.30 しょうゆ(淡) 1.20 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 | <ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚挽肉 20.00 ▲人参 5.00 ▲ねぎ 1.50 ■キャノーラ油 0.60 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.90 ●みそ 0.90 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.90 ■ねりごま 4.50 ■砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 2.30 ●みそ 2.30 ▲もやし 10.00 ▲小松菜 5.00 ●焼竹輪(冷) 7.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 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 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■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 わかめふりかけ 0.50 ●鶏挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■フライドポテト冷 60.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■バター● 3.00 ●ベーコン 10.00 塩 0.20 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲はくさい 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●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 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲ごぼう 20.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.10 だし汁 15.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.50 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲はくさい 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 81.00 ▲人参 15.00 塩 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 ●さば・冷・70g 1・1/2切 少々 塩 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 0.70 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲しめじ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ほうれん草 5.00 ▲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 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 抹茶 0.35 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 ホイルケース 1枚 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 3.50 ■本みりん 4.50 ■キャノーラ油 0.40 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 |
| 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 *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。 | | | | | | | |

あげボール

の作り方
(7・29日実施予定)

①シーチキン(缶)・・・汁気を切る。
人参・・・みじん切りにし、固めにゆでる。
玉ねぎ・・・みじん切りにし、固めにゆでる。
じゃが芋・・・皮をむいて、適当な大きさに切る。

②じゃが芋は、ゆでて湯を捨て、再び火にかけて残りの水分を蒸発させ、すぐにつぶす。じゃが芋が熱いうちにかたくり粉を加えて、よく練り冷ます。

③シーチキン(缶)は、いためて冷ます。

④②に③と人参・玉ねぎを加えて混ぜ、塩を入れてさらに混ぜる。

⑤④を直径3cm位にまるめて上新粉をまぶし、余分な粉を落として、200℃程度に熱した油で揚げる。

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)