

# 令和6年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(月)	2・16(火)	3(水)・19(金)	4・18(木)	5(金)・17(水)	6・20(土)	8・22(月)	9・23(火)
10時	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●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 ・アンパンマン 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	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) 揚げ出し豆腐 煮びたし すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん スパゲティミートソース わかめのスープ	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし すまし汁
3時	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ▲やさいゼリー ■水族館のなかまたち 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● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● かぼちゃドーナツ

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>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 30.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>だし汁 12.50</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレーフレーク 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●鶏もも肉 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.30</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>▲小松菜 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>水 14.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>しょうゆ(淡) 0.70</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</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>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>■上新粉 10.00</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>■本みりん 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 25.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 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>●鶏もも肉 20.00</li> <li>■焼ふ 1.50</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</li> <li>▲大根 20.00</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>■細切りポテト(冷) 50.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 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>▲ホールコーン(冷) 10.00</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> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>■マヨドレ 3.50</li> <li>■本みりん 1.50</li> <li>●みそ 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</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	480	540	580	597
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.6	18.8~28.9	19.8
脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	17.1
カルシウム mg	220	323	260	302
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	208	220	225
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40
ビタミンC mg	20	32	22	37
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	791	606以上	847
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……◎

	10(水)・30(火)	11(木)・24(水)	12(金)・25(木)	13・27(土)	26(金)
10時	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ソフトせん ・アンパンマン 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ 蒸し野菜の マヨドレ添え みそ汁	ごはん(わかめ) さつま汁 はくさいとハムの いため煮	ハヤシライス 野菜いため	チキンライス ビーフンのあえもの 野菜のスープ
3時	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲清見オレンジ ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● いちごのパンケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4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
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲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 ▲小松菜 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレーフレーク 3.20 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●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 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲切干大根 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●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 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 10.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 オイスターソース 1.70 ■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 — 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	■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 ▲マッシュルーム缶詰 3.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.40 ハヤシフレーク 15.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 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 ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 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	■米 55.00 水 82.50 ●鶏もも肉 15.00 ●人参 15.00 ▲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 ▲むぎえんどう 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
★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。	3時に使用している果物の量は「3～5歳児・0～2歳児」 清見オレンジ 1/3個・1/4個				
★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。	*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。				

**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。

◆グラタン・コロッケ・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。