

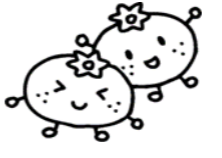


令和3年12月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(水)	2(木)	3・17(金)	4・18(土)	6・20(月)	7・14(火)	8・22(水)	9(木)																																																																				
10時	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター● 5個	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚																																																																				
昼	ごはん おでん みそ汁	ロールパン コロッケ ひたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮	麻婆丼 みそ汁	山形パン かぼちゃのほうとう 中華ごまあえ	ごはん 白身魚の Tandori 風 ブロッコリーのひたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉だんご入りみそ汁 ビーフンのあえもの	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし すまし汁																																																																				
3時	●のむヨーグルト● 110・65ml 焼肉サンド	●牛乳● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● カレー肉まん	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■真昆布おかき 2・1袋	●牛乳● 大豆ミートドリア	●牛乳● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● ▲ももゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋																																																																				
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 ●鶏もも肉 30.00 ●絹厚揚げ(冷) 20・10 ■じゃが芋 45.00 ▲大根 25.00 ▲人参 15.00 一3~5歳児一 「こんにやく 10.00 ●焼竹輪(冷) 20.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 2.40 しょうゆ(淡) 1.60 水 60.00 だし昆布 0.40 けずりぶし 1.80 ▲はくさい 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 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 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲人参 3.00 ■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 水 4.80 ●みそ 1.60 しょうゆ(濃) 0.12 ■砂糖 0.48 ■マヨドレ 0.24 酒 0.40 ▲ねぎ 0.80 「かたくり粉 0.24 水 0.48 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● 「●牛挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 「■キャノーラ油 1.00 塩 0.20 ■じゃが芋 45.00 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 8.00 「トマトケチャップ 5.00 「ウスターソース 2.00 「だし汁 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 「しょうゆ(濃) 2.30 「だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ●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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 「●生鮭(冷)角切 20.00 「酒 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲大根 15.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 2.00 「水 160.00 「だし昆布 0.50 「けずりぶし 4.90 ●みそ 6.70 本みりん 5.60 ▲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 — ■ケーキミックス粉 30.00 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 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 4.00 「ウスターソース 1.20 「ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> 「■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 「●みそ 4.40 「しょうゆ(濃) 1.40 「しょうゆ(淡) 1.00 「■砂糖 0.50 「酒 2.40 「■かたくり粉 1.50 「水 3.00 ■さつまいも 40.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 「 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ごぼう 5.00 ▲ねぎ 2.00 「しょうゆ(濃) 1.60 「しょうゆ(淡) 1.00 「本みりん 2.20 ●みそ 6.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ■砂糖 0.50 「しょうゆ(濃) 0.50 「水 5.00 「■砂糖 1.20 「しょうゆ(濃) 0.80 「米酢 1.60 「だし汁 0.40 ■ごま油 0.24 ■白ごま 0.50 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 「トマトケチャップ 3.20 「ウスターソース 1.80 「しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 「カレー粉 0.20 「塩 0.10 「●プレーンヨーグルト● 15.00 「トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 適量 ▲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 ●ベーコン 5.00 ▲大根 20.00 ■じゃが芋 20.00 ▲小松菜 5.00 ●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 かつおふりかけ 0.70 「●豚挽肉 30.00 「水 1.00 「しょうゆ(濃) 1.00 「■かたくり粉 2.00 「■さつまいも 30.00 ▲かぶ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 10.00 「干しいたけ 1.00 「■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 — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 「純ココア 1.60 「水 20.00 ■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 「●鶏もも肉 60.00 「塩 0.30 「小麦粉 6.00 「●卵○ 5.00 「水 4.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 「しょうゆ(濃) 2.30 「だし汁 1.80 ▲玉ねぎ 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 「 																																																																				
																																																																												
		<p>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</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。</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>495</td> <td>545</td> <td>590</td> <td>618</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>16.1~24.8</td> <td>19.5</td> <td>19.1~29.3</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>11.0~16.5</td> <td>16.3</td> <td>13.0~19.6</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>304</td> <td>260</td> <td>278</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>191</td> <td>220</td> <td>212</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.41</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>31</td> <td>22</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>825</td> <td>606以上</td> <td>897</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.1</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	495	545	590	618	たんぱく質 g	16.1~24.8	19.5	19.1~29.3	21.7	脂質 g	11.0~16.5	16.3	13.0~19.6	17.2	カルシウム mg	220	304	260	278	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	191	220	212	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41	ビタミンC mg	20	31	22	39	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	825	606以上	897	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.1
	0~2歳児		3~5歳児																																																																									
	目標	平均	目標	平均																																																																								
エネルギー Kcal	495	545	590	618																																																																								
たんぱく質 g	16.1~24.8	19.5	19.1~29.3	21.7																																																																								
脂質 g	11.0~16.5	16.3	13.0~19.6	17.2																																																																								
カルシウム mg	220	304	260	278																																																																								
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.9																																																																								
ビタミンA μgRAE	200	191	220	212																																																																								
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34																																																																								
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41																																																																								
ビタミンC mg	20	31	22	39																																																																								
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3																																																																								
カリウム mg	—	825	606以上	897																																																																								
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.1																																																																								

	10(金)	11・25(土)	13・27(月)	16(木)	21(火)	23(木)	24(金)	28(火)
10時	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター● 5個	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター● 5個 3個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個
昼	ごはん さばのソース煮 煮びたし みそ汁	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	丸ロール 中華そばの 野菜あんかけ うの花	ロールパン さつま芋のコロッケ ひたし すまし汁	ごはん 鶏肉のケチャップあん みそ汁	ミックスピラフ (カレー味) 豆腐のグラタン 煮びたし わかめのスープ	ごはん さばのソース煮 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティイタリアン すまし汁
3時	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	(25日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■真昆布おかき 2・1袋	●牛乳● 焼き芋 (3〜5歳児) ●ごま入味付いりこ 1袋	茶 ●ヨーグルト80g● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	▲野菜ジュース・りんご 195ml 1・1/2本 ショートケーキ	茶 ●プルーンヨーグルト80g● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■水族館のなかまたち 1・1袋
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 ●さば・冷・70g 1・1/2切 ▲土しろうが 1.00 ウスターソース 3.60 ■砂糖 3.60 酒 3.00 しょうゆ(濃) 3.60 水 20.00 ▲はくさい 50.00 ▲春菊 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲かぶ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキミックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 酒 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 30.00 カレールー 4.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲はくさい 20.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲はくさい 20.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 2.60 しょうゆ(濃) 4.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●おから(乾燥) 4.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.70 ■キャノーラ油 0.70 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.50 水 60.00 けずりぶし 1.80 ▲ねぎ 3.00 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■さつま芋 36.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 18.00 ■キャノーラ油 0.30 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲みず菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●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 ●鶏もも肉 30.00 塩 少々 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 4.00 ■なたね揚げ油 3.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 1.00 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 0.50 米酢 3.00 ■砂糖 4.00 しょうゆ(濃) 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 4.00 水 12.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 酒 3.40 塩 0.40 しょうゆ(淡) 2.50 カレー粉 0.13 ●ベーコン 3.00 ▲mixベジタブル・冷 15.00 ●シーチキン缶 6.00 ●豆腐(冷) 40.00 ●牛挽肉 15.00 ▲人参 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.50 だし汁 15.00 しょうゆ(濃) 1.50 トマトケチャップ 5.50 ウスターソース 3.00 ■砂糖 0.15 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイールケース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 ■砂糖 0.16 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 9.00 ●わかめ 0.50 ▲大根 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 — ■スポンジケーキ台○ (15cm) 1/6・1/8個 ■生クリーム● 18.00 ■砂糖 2.60 ▲みかん缶詰 20・20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1・1/2切 ▲土しろうが 1.00 ウスターソース 3.60 ■砂糖 3.60 酒 3.00 しょうゆ(濃) 3.60 水 20.00 ▲はくさい 50.00 ▲春菊 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲かぶ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 ▲大根 20.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	



【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)

★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。