

令和4年2月 高槻市立保育所給食献立表

	1・8(火)	2・9(水)	3(木)	4(金)	5・19(土)	7・21(月)	10(木)	12(土)																																																																					
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g																																																																					
昼	ごはん まぐろのソースあえ ひたし みそ汁	ピビンパ すまし汁 ゼリー	北国ごはん 大根のそぼろ煮 つみれ汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 豆乳コーンスープ 切干しソテー	中華丼 みそ汁	丸ロール けんちんラーメン ひじきとコーンの いため煮	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● ▲ぼんかん ■北の卵のサブレー◎ 1・1袋	●牛乳● かるかん	●牛乳● ■お米deガトーショコラ (3~5歳児) 1・1個 ●ごま入味付いりこ 1袋	●牛乳● いちご蒸しパン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児) 切干大根餅 ■ミニいも花子 (0~2歳児) 1袋 ふかし芋	●牛乳● ▲りんご (3~5歳児) ■かまぼこちつぶす 8g (0~2歳児) ■カルシウム入り ベビースティック 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 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 1.10 ▲大根 20.00 ●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 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 15.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲やさしいゼリー (キャロット&オレンジ) 1・1個 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ■ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00 ■ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ■水 77.00 ●ほたて貝柱缶 7.00 ▲人参 8.00 ▲ごぼう 4.00 酒 1.60 しょうゆ(濃) 4.00 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲大根 60.00 ●牛挽肉 15.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 2.90 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 水 50.00 けずりぶし 1.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ▲はくさい 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.60 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶(うらごし) 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ■米 5.00 ■水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 ■水 5.00 ■ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 20.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲ちんげん菜 30.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(淡) 4.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■さつまいも 40.00 ●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"> ■丸ロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●豆腐(冷) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 水 220.00 けずりぶし 6.60 しょうゆ(濃) 6.30 オイスターソース 3.70 塩 少々 ▲ほうれん草 10.00 ●ベーコン 7.00 ●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 — (3~5歳児) ▲切干大根 4.00 ■白玉だんご粉 15.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 適量 ▲ねぎ 1.50 ●ロースハム 3.00 ■ごま油 適量 (0~2歳児) ■さつまいも 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲ねぎ 1.00 ▲土しょうが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 ■砂糖 2.60 ■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 ▲れんこん 5.00 ▲ごぼう 10.00 ▲たけのこ(水煮) 7.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 1.70 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																																					
																																																																													
								(施設での一人当たりの栄養量)																																																																					
								<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>536</td> <td>590</td> <td>592</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>16.1~24.8</td> <td>19.6</td> <td>19.1~29.3</td> <td>21.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>11.0~16.5</td> <td>15.7</td> <td>13.0~19.6</td> <td>16.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>316</td> <td>260</td> <td>278</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.5</td> <td>2.4</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>209</td> <td>220</td> <td>225</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.45</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>33</td> <td>22</td> <td>38</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>837</td> <td>606以上</td> <td>886</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</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	495	536	590	592	たんぱく質 g	16.1~24.8	19.6	19.1~29.3	21.6	脂質 g	11.0~16.5	15.7	13.0~19.6	16.2	カルシウム mg	220	316	260	278	鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	209	220	225	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	33	22	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	837	606以上	886	食物繊維 g	—	3.2	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	495	536	590	592																																																																									
たんぱく質 g	16.1~24.8	19.6	19.1~29.3	21.6																																																																									
脂質 g	11.0~16.5	15.7	13.0~19.6	16.2																																																																									
カルシウム mg	220	316	260	278																																																																									
鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.0																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	209	220	225																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	33	22	38																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	837	606以上	886																																																																									
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	3.8																																																																									

【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、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)

	14・28(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18・25(金)	22(火)	24(木)	26(土)
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g
昼	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豆乳コーンスープ 切干しソテー	パン コロケ ひたし わかめのスープ	ごはん ぶり大根 みそ汁	ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 ひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁
3時	●牛乳● サーターアンダギー ▲マスカットゼリー 1・1個	●牛乳● いよかん ■北の卵のサブレー◎ 1・1袋	●牛乳● いちご蒸しパン	●牛乳● ▲デコボン (3~5歳児) ■かまぼこちっぷす 8g (0~2歳児) ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● お芋のラスク	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■北の卵のサブレー◎ 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン (3~5歳児) ■かまぼこちっぷす 8g (0~2歳児) ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 8.00 ▲玉ねぎ 10.00 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 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ▲ねぎ 2.00 ●シーチキン缶 6.00 ▲きゃべつ 36.00 ▲人参 4.00 ■砂糖 0.80 米酢 1.60 しょうゆ(濃) 1.20 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 10.00 ■小麦粉 10.00 ■砂糖 2.00 ■黒砂糖 2.80 ●卵○ 5.20 水 2.40 ■なたね揚げ油 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 1.70 ■マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 7.50 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 0.90 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.60 ■じゃが芋 30.00 ▲ユン缶(うらごし) 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ■米 5.00 水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■ドッグパン● ●牛挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ■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 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ●わかめ 0.50 ■焼ふ 2.00 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 ▲はくさい 20.00 ▲えのきたけ 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 — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ■さつま芋 14.00 ■砂糖 2.20 ■バター● 1.60 ●牛乳● 1.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●まいわし・冷 40・40 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲土しょうが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 ●焼豚 7.50 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 0.90 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲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 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ●豚肉 15.00 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	

★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。

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
いよかん 1/3個・1/4個
ぼんかん 1/2個・1/2個
デコボン 1/2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。

