

令和4年5月 高槻市立保育所給食献立表

	2(月)	6(金)	7・21(土)	9(月)	10・24(火)	11(水)	12・26(木)	13・27(金)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■満月パン 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g
昼	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	ごはん(かつおふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	ロールパン 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 (3~5歳児) ゆでスナップえんどう ツナときゃべつのスープ	ごはん 韓国風いため物 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉だんごのスープ いそ煮
3時	▲アップルジュース 200・100ml ココアパンケーキ	●牛乳● りんごのソフトクッキー	(7日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●のむヨーグルト● 180・110ml カレー肉まん	●牛乳● ▲甘夏 ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ▲マスカットゼリー 1・1個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲マスカットゼリー 1・1個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● よもぎ蒸しパン
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 ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン缶 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲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 救給コーンポタージュ 1・1袋 ■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 かつおふりかけ 0.70 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 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 ●ベーコン 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 手作りおやつ ■ケーキミックス粉 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 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 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 40.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■マーマレード 2.40 水 10.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 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 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●カラスカレイ・冷50g 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 3.00 ■なたね揚げ油 5.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 2.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 米酢 2.50 ■砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 水 10.00 ■かたくり粉 0.85 水 1.70 ▲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 けずりぶし 5.50 ▲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 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲赤パプリカ 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲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 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ▲生しいたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ■焼ふ 2.00 ▲切干大根 3.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 5.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲小松菜 10.00 手作りおやつ ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	

(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	536	580	602
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.2	18.8~28.9	20.8
脂質 g	10.6~15.9	16.0	12.8~19.3	16.4
カルシウム mg	220	304	260	280
鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.5
ビタミンA μgRAE	200	177	220	188
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38
ビタミンC mg	20	27	22	34
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	859	606以上	859
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.2

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)

【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……◎

	14・28(土)	16・30(月)	17・31(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	25(水)
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ペビーせんべい 1枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこめリング 5個
昼	麻婆丼 みそ汁	山形パン かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの やわらか煮	豆ごはん 鶏肉のマーメレード煮 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 白身魚の梅焼 ブロッコリーの煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 ツナときゃべつのスープ
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ウインナードーナツ	●牛乳● ▲メロン ■カリポテミニ 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml ココアパンケーキ	●牛乳● ▲みかんゼリー 1・1個 ■ミレービスケット 2・1袋	●のむヨーグルト● 180・110ml カレー肉まん	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ミートサンドイッチ
昼と3時(手作りおやつの時)の材料と量	<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 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 	<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 20.00 人参 10.00 玉ねぎ 15.00 ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 焼竹輪(冷) 6.00 きゃべつ 36.00 人参 5.00 砂糖 0.80 米酢 1.60 しょうゆ(濃) 1.20 手作りおやつ ポークウインナー 30.00 ケーキックス粉 15.00 水 適量 なたね揚げ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 豆腐(冷) 50.00 上新粉 10.00 なたね揚げ油 5.00 みつば 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 かたくり粉 1.00 水 2.00 焼豚 5.00 ちんげん菜 50.00 人参 10.00 砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 じゃが芋 30.00 わかめ 0.50 砂糖 6.50 みそ 180.00 水 5.50 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 豚肉 20.00 玉ねぎ 45.00 人参 25.00 キャノーラ油 1.00 カットトマト 30.00 水 180.00 おろしりんご缶詰 7.00 カレールー 15.00 牛肉 20.00 新ごぼう 25.00 糸こんにゃく 10.00 水 60.00 酒 5.00 砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 3.00 ちんげん菜 10.00 手作りおやつ ケーキックス粉 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 55.00 水 82.50 塩 0.50 グリーンピース(生) 10.00 鶏もも肉 40.00 しょうゆ(濃) 2.00 マーメレード 2.40 水 10.00 きゃべつ 40.00 人参 10.00 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 さつま芋 40.00 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 ガラスカレイ・冷50g 1・1切 みそ 0.80 梅肉 1.00 本みりん 0.80 酒 1.00 砂糖 0.50 キャノーラ油 適量 ブロッコリー 25.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 大根 20.00 小松菜 10.00 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 ケーキックス粉 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 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 大豆(缶)ドライ 10.00 豚肉 20.00 大根 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 ベーコン 3.00 きゃべつ 20.00 みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 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 手作りおやつ 食パン●(10枚切) 1・1/2枚 牛挽肉 12.00 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 	
			3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 甘夏 1/3個・1/4個 メロン 50g・40g					3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 甘夏 1/3個・1/4個 メロン 50g・40g
	★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。
								*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。

