

# 令和4年8月 高槻市立保育所給食 実施献立表

	1・22(月)	2・23(火)	3・31(水)	4・25(木)	5(金)	6(土)	8・29(月)	9・30(火)
10時	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚
昼	ごはん(かつおふりかけ) 豚肉とゴーヤの みそいため ベーグドポテト 野菜のスープ	ごはん カレースープ きゃべつの甘酢煮	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ 煮びたし みそ汁	ごはん 中国風五目煮込み すまし汁 ヨーグルト	ごはん(かつおふりかけ)* カレー焼うどん じゃが芋のスープ	山形パン* かやくうどん ひじきとコーンの いため煮	ごはん(しそふりかけ) とうがんのスープ ポテトのピザ風
3時	●牛乳● (3~5歳児) 枝豆 (0~2歳児) ▲ももゼリー-50 ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● (3~5歳児) ▲みかん(冷) 1個 (0~2歳児) ▲みかんゼリー-100% ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● (3~5歳児) ▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児) ▲りんごゼリー-100% ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児) とうもろこし (0~2歳児) ▲パイン缶詰低糖 4個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ツナドリア	●牛乳● 9日 ▲すいか 30日 ▲梨 ■カリポテミニ 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲黄パプリカ 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にがうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>●みそ 2.30</li> <li>酒 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>■フライドポテト冷 50.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●シーチキン缶 5.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲枝豆 22.80</li> <li>塩 少々</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>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 8.00</li> <li>▲セロリー 2.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイオン 1.80</li> <li>カレールー 10.00</li> <li>トマトケチャップ 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ロースハム* 6.00</li> <li>▲きゃべつ 36.00</li> <li>▲人参 4.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>米酢 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>▲梅干し 3.00</li> <li>●生鮭(冷)角切 50.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■マヨドレ 7.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>ホイルケース 1枚</li> <li>●焼豚* 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 30.00</li> <li>▲小松菜 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>▲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>■食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>■いちごジャム 10・10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●鶏もも肉・20gカット 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>酒 1.20</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</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) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲とうもろこし 1/3本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲カットマト 10.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲土しょうが 0.20</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>だし汁 26.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 2.60</li> <li>塩 0.10</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ほうれん草 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> <li>●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲とうもろこし 1/3本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●シーチキン缶 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>●ベーコン* 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン* 7.00</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>▲ホールコーン(冷) 7.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 12.00</li> <li>水 18.00</li> <li>●シーチキン缶 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> <li>●豆乳(無調整) 15.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</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 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>ポークブイオン 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 2.40</li> <li>塩 少々</li> <li>▲土しょうが(汁) 0.20</li> <li>■ごま油 0.10</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>●ポークウィンナー* 4.00</li> <li>■キャノーラ油 1.70</li> <li>トマトケチャップ 4.80</li> <li>●ピザ用チーズ● 7.00</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	485		585	
たんぱく質 g	15.7~24.2		18.9~29.0	
脂質 g	10.7~16.1		12.9~19.4	
カルシウム mg	220		260	
鉄 mg	2.2		2.4	
ビタミンA μgRAE	200		220	
ビタミンB1 mg	0.25		0.31	
ビタミンB2 mg	0.29		0.35	
ビタミンC mg	20		22	
食塩相当量 g	1.5未満		1.6未満	
カリウム mg	—		606以上	
食物繊維 g	—		3.5以上	

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…◎

	10・17(水)	12(金)	13(土)	15(月)	16(火)	18(木)	19(金)	20・27(土)	
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	
昼	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ゆできゃべつの マヨドレ添え みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	スパゲティ ミートソース風 救給コーンポタージュ	ごはん(かつおふりかけ)* カレー焼うどん すまし汁	ごはん(しそふりかけ) コーンチャウダー (鮭缶) いそ煮	ごはん(しそふりかけ) 五目いため みそ汁 ゼリー	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁 (3~5歳児)	ハヤシライス 野菜いため	
3時	茶 ●ヨーグルト● 80・50g フルーツ盛り合わせ ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ▲梨 ■ミニのりすけ 1・1袋	ヨーグルト ▲アップルジュース 200・100ml シュガートースト	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ひじきあられ 10・8g	
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉・20gカット 60.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>▲んにく 0.10</li> <li>▲土しょうが 0.10</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>クッキングワイン(赤) 1.00</li> <li>■リンゴジャム 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>■マヨドレ 6.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲いよかん缶詰 2・1個</li> <li>▲りんご缶詰 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●シーチキン缶 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレールウ 18.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</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>▲ちんげん菜 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 40.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 10.00</li> <li>熱湯 100.00</li> <li>▲玉ねぎ 37.00</li> <li>▲人参 30.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>■上新粉 3.60</li> <li>水 36.00</li> <li>けずりぶし 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>トマトケチャップ 12.70</li> <li>ウスターソース 6.70</li> <li>■砂糖 0.36</li> <li>救給コーンポタージュ 1・1袋</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●シーチキン缶 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</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>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●鮭 缶詰(水煮) 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイオン(無添加) 1.50</li> <li>▲コーン缶(うらごし) 30.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■上新粉 2.00</li> <li>水 6.00</li> <li>●豆乳(無調整) 40.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>糸こんにゃく 5.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>水 22.00</li> <li>けずりぶし 0.70</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●豚肉 30.00</li> <li>酒 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 8.00</li> <li>▲きゃべつ 28.00</li> <li>▲ちんげん菜 8.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.80</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>●ベーコン* 5.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲やさいゼリー50 1・1個 (キャロット&amp;オレンジ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスカレイ・冷60g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.40</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>水 17.00</li> <li>■長芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>しょうゆ(淡) 0.60</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>▲小松菜 10.00</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>(3~5歳児)</li> <li>●ヨーグルト・50● 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>■バター● 4.00</li> <li>■砂糖 2.40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.40</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 7.50</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲きゅうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>オイスターソース 1.20</li> </ul>	
	<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。</p>		<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 梨 1/4個・1/6個 すいか 60g・48g</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>						

	24(水)	26(金)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個
昼	丸ロール* スパゲティ ミートソース風 すまし汁	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁 (3~5歳児)
3時	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・メープル 1・1個 (3~5歳児) ▲マスカットゼリー	ヨーグルト ●牛乳● フルーツ盛り合わせ ■ミレービスケット 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●(30g)</li> <li>■丸ロール●(40g)</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●粒状大豆たんぱく 6.00</li> <li>〔熱湯 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>〔しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>〔砂糖 0.24</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ほうれん草 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>●カラスカレイ・冷60g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.40</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>水 17.00</li> <li>■長芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>しょうゆ(淡) 0.60</li> <li>〔水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>▲小松菜 10.00</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>(3~5歳児)</li> <li>●ヨーグルト・50● 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲梨 1/6・1/8個</li> <li>▲みかん缶詰 20・20</li> </ul>