


# 令和4年11月 高槻市立保育所給食献立表

	1(火)	2・9(水)	4・25(金)	5・26(土)	7・28(月)	8(火)	10(木)	11・18(金)																																																																	
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ 野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■ ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■ マンナ● 2枚	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ おさつでパン 2個	●牛乳● ■ ごぼうスナック 4g																																																																	
昼	ごはん(わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし みそ汁	ピビンバ すまし汁 (3~5歳児) ゼリー	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば わかめのスープ	丸ロール カレーあんかけうどん ひじきとコーンの いため煮	もみじごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	イエローロール かぼちゃのコロッケ ひたし すまし汁	ごはん ぶり大根 みそ汁 (3~5歳児) ヨーグルト																																																																	
3時	●牛乳● ▲ みかん ■ ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● じゃが揚げもち	●牛乳● ▲ パイン缶詰低糖 6・4個 ■ 全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ピザ風肉まん	●牛乳● ▲ みかん ■ ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ▲ マスカットゼリー ■ セブーレ◎ 1・1枚	▲ 野菜ジュース (アップルサラダ) 200・100ml ミートサンドイッチ																																																																	
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>わかめふりかけ 0.50</li> <li>● 生鮭(冷)角切 40.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲ きゃべつ 10.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ 人参 5.00</li> <li>▲ ちんげん菜 10.00</li> <li>● 赤だしみそ 1.80</li> <li>● 白みそ 0.80</li> <li>■ 砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>ホイルケース 1枚</li> <li>▲ ブロッコリー 25.00</li> <li>本みりん 0.30</li> <li>しょうゆ(淡) 0.90</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>● 豚肉 10.00</li> <li>■ さつま芋 40.00</li> <li>▲ みず菜 5.00</li> <li>● みそ 7.50</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>● 牛挽肉 40.00</li> <li>▲ 土しよが(汁) 0.30</li> <li>酒 2.00</li> <li>■ 砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>■ ごま油 0.30</li> <li>▲ ねぎ 1.00</li> <li>▲ ほうれん草 20.00</li> <li>▲ 人参 20.00</li> <li>▲ もやし 30.00</li> <li>■ 白ごま 1.00</li> <li>■ 砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■ ごま油 0.30</li> <li>▲ 玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ えのきたけ 10.00</li> <li>▲ みつば 2.00</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>(3~5歳児)</li> <li>▲ やさいゼリー 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ さつま芋 90.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>● 豆腐(冷) 50.00</li> <li>● 牛肉 15.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>▲ 干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>塩 0.10</li> <li>■ キャノーラ油 0.50</li> <li>だし汁 20.00</li> <li>■ 砂糖 1.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 3.50</li> <li>カレー粉 0.15</li> <li>■ かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>▲ グリンピース(冷) 2.00</li> <li>■ 焼ふ 2.00</li> <li>▲ はくさい 20.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■ じゃが芋 25.00</li> <li>■ 白玉だんご粉 15.00</li> <li>■ 砂糖 5.00</li> <li>水 9.00</li> <li>■ なたね揚げ油 4.50</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<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>■ 中華めん(乾) 30.00</li> <li>● 鶏もも肉 20.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 6.50</li> <li>カレー粉 0.28</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■ かたくり粉 2.20</li> <li>水 4.40</li> <li>● ベーコン 5.00</li> <li>● わかめ 0.50</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</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>▲ トマトジュース 25.00</li> <li>● 豚挽肉 10.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</li> <li>■ キャノーラ油 0.10</li> <li>■ 上新粉 0.50</li> <li>トマトケチャップ 6.00</li> <li>● ピザ用チーズ● 3.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 米 55.00</li> <li>水 81.00</li> <li>▲ 人参 20.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>● さば・冷・70g 1・1/2切</li> <li>塩 少々</li> <li>▲ はくさい 50.00</li> <li>▲ 小松菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>● ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00</li> <li>▲ 大根 20.00</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>■ 焼ふ 2.00</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>■ 食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>● 牛挽肉 12.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 13.00</li> <li>■ キャノーラ油 0.18</li> <li>■ 上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■ 砂糖 0.46</li> <li>■ かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>																																																																				
	(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>485</td> <td>536</td> <td>585</td> <td>602</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>18.8</td> <td>18.9~29.0</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>17.9</td> <td>12.9~19.4</td> <td>19.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>306</td> <td>260</td> <td>283</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>225</td> <td>220</td> <td>275</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>24</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>797</td> <td>606以上</td> <td>886</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.4</td> <td>3.5以上</td> <td>4.3</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	485	536	585	602	たんぱく質 g	15.7~24.2	18.8	18.9~29.0	20.8	脂質 g	10.7~16.1	17.9	12.9~19.4	19.1	カルシウム mg	220	306	260	283	鉄 mg	2.2	2.2	2.4	3.3	ビタミンA μgRAE	200	225	220	275	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	24	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	—	797	606以上	886	食物繊維 g	—	3.4	3.5以上	4.3	<p>【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。</p> <p>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……◎</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>
	0~2歳児			3~5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																					
エネルギー Kcal	485	536	585	602																																																																					
たんぱく質 g	15.7~24.2	18.8	18.9~29.0	20.8																																																																					
脂質 g	10.7~16.1	17.9	12.9~19.4	19.1																																																																					
カルシウム mg	220	306	260	283																																																																					
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	3.3																																																																					
ビタミンA μgRAE	200	225	220	275																																																																					
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34																																																																					
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43																																																																					
ビタミンC mg	20	24	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	—	797	606以上	886																																																																					
食物繊維 g	—	3.4	3.5以上	4.3																																																																					



	12・19(土)	14・21(月)	15・29(火)	16(水)	17(木)	22(火)	24(木)	30(水)
10時	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚
昼	麻婆丼 みそ汁	丸ロール 坦々麺風ラーメン きゃべつとハムの ソテー	パン 煮込みハンバーグ せんきゃべつ すまし汁	ごはん(わかめ) さつま汁 ビーフンのあえもの	イエローロール あげボール ひたし すまし汁	ロールパン 牛肉とさつま芋の かき揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	茶 ●ヨーグルト● ▲みかん ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● おとうふプチケーキ
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>豆腐(冷) 30.00</li> <li>豚挽肉 30.00</li> <li>玉ねぎ 30.00</li> <li>人参 10.00</li> <li>キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> <li>じゃが芋 30.00</li> <li>ほうれん草 5.00</li> <li>みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>丸ロール●</li> <li>中華めん(乾) 25.00</li> <li>豚挽肉 20.00</li> <li>人参 10.00</li> <li>ねぎ 1.50</li> <li>ごま油 0.60</li> <li>砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>みそ 0.90</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.90</li> <li>ねりごま 4.50</li> <li>砂糖 0.90</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>みそ 2.30</li> <li>もやし 5.00</li> <li>小松菜 20.00</li> <li>きゃべつ 50.00</li> <li>人参 10.00</li> <li>ロースハム 10.00</li> <li>ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>マヨドレ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>手作りおやつ</li> <li>米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>ベーコン 5.00</li> <li>玉ねぎ 20.00</li> <li>キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールウ 3.00</li> <li>米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(幼) ■ドッグパン●</li> <li>(乳) ■ロールパン●</li> <li>牛挽肉 40.00</li> <li>塩 0.20</li> <li>人参 15.00</li> <li>玉ねぎ 25.00</li> <li>キャノーラ油 1.00</li> <li>かたくり粉 1.00</li> <li>米パン粉 4.00</li> <li>キャノーラ油 適量</li> <li>玉ねぎ 15.00</li> <li>キャノーラ油 1.00</li> <li>水 55.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>トマトケチャップ 20.00</li> <li>砂糖 1.00</li> <li>上新粉 2.20</li> <li>水 6.60</li> <li>きゃべつ 40.00</li> <li>きゅうり 5.00</li> <li>塩 少々</li> <li>大根 20.00</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> </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>さつま芋 30.00</li> <li>豚肉 20.00</li> <li>大根 20.00</li> <li>人参 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>ビーフン 12.00</li> <li>ちんげん菜 10.00</li> <li>人参 10.00</li> <li>干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> <li>手作りおやつ</li> <li>ケーキミックス粉 20.00</li> <li>豆腐(冷) 17.00</li> <li>豆乳(無調整) 5.00</li> <li>砂糖 3.00</li> <li>キャノーラ油 6.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>イエローロール●</li> <li>鮭 缶詰(水煮) 20.00</li> <li>キャノーラ油 0.50</li> <li>人参 10.00</li> <li>玉ねぎ 10.00</li> <li>じゃが芋 50.00</li> <li>かたくり粉 1.50</li> <li>塩 0.20</li> <li>上新粉 3.00</li> <li>なたね揚げ油 9.00</li> <li>きゃべつ 40.00</li> <li>春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>焼ふ 2.00</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>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>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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン●</li> <li>牛肉 20.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>さつま芋 25.00</li> <li>玉ねぎ 10.00</li> <li>上新粉 13.50</li> <li>卵〇 10.00</li> <li>塩 0.15</li> <li>水 10.00</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>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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>さば・冷・70g 1・1/2切少々</li> <li>塩</li> <li>はくさい 50.00</li> <li>小松菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>豚肉 10.00</li> <li>大根 20.00</li> <li>みつば 2.00</li> <li>みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>ビーフン 12.00</li> <li>ちんげん菜 10.00</li> <li>人参 10.00</li> <li>干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> <li>手作りおやつ</li> <li>ケーキミックス粉 20.00</li> <li>豆腐(冷) 17.00</li> <li>豆乳(無調整) 5.00</li> <li>砂糖 3.00</li> <li>キャノーラ油 6.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 55.00</li> <li>水 75.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>酒 1.80</li> <li>ちりめんじゃこ 2.70</li> <li>水 5.50</li> <li>酒 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>かぶの葉 5.00</li> <li>さつま芋 30.00</li> <li>豚肉 20.00</li> <li>小かぶ(葉付き) 30.00</li> <li>人参 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>ビーフン 12.00</li> <li>ちんげん菜 10.00</li> <li>人参 10.00</li> <li>干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> <li>手作りおやつ</li> <li>ケーキミックス粉 20.00</li> <li>豆腐(冷) 17.00</li> <li>豆乳(無調整) 5.00</li> <li>砂糖 3.00</li> <li>キャノーラ油 6.00</li> <li>ホイルクース 1枚</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」などをしています。</p>				 <p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 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>		