

令和4年12月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(木)	2・16(金)	3・17(土)	5・19(月)	6(火)	7(水)	8・22(木)	9(金)・21(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個																																																																					
昼	パン コロケ ひたし すまし汁	ごはん グリルチキン ベークドポテト 肉と野菜のスープ	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	丸ロール かぼちゃのほうとう はりはり煮	ごはん 白身魚の Tandori-風 焼き野菜 みそ汁 ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし すまし汁	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん 肉だんご入りみそ汁 きゃべつの甘酢煮																																																																					
3時	●牛乳● ▲みかん ■小粒揚げ 2・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ■コーン蒸しパン	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● 人参ケーキ	●牛乳● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ふかし芋	茶 ●プルーンヨーグルト● ▲りんご ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 焼肉サンド																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	(乳) ■ロールパン● (幼) ■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 0.10 ■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 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 1.00 酒 1.00 ■キャノーラ油 適量 ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 ●豚肉 10.00 ●豆腐(冷) 10.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.05 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ホイルクース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 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 カレールウ 4.00 ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■丸ロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ごぼう 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 2.60 本みりん 2.20 ●みそ 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 ■砂糖 1.20 本みりん 0.40 米酢 1.60 塩 0.08 — 手作りおやつ — ■小麦粉 22.00 ベーキングパウダー 0.70 ▲人参 16.00 ●卵○ 16.00 ■バター● 8.00 ■砂糖 6.00 ホイルクース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 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 ●ポークウインナー 10.00 ■じゃが芋 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ●豆腐(冷) 25.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲りんごゼリー 1・1個	■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 水 適量 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.30 ▲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 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しろうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ■長芋 50.00 ▲金時人参 15.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●豚挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ■さつま芋 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 ●ロースハム 7.50 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ●牛肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■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 ■かたくり粉 0.24 水 0.48																																																																					
	<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>490</td> <td>527</td> <td>590</td> <td>610</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.8~24.3</td> <td>18.3</td> <td>19.1~29.4</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.8~16.2</td> <td>17.0</td> <td>13.1~19.6</td> <td>18.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>279</td> <td>260</td> <td>247</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>203</td> <td>220</td> <td>252</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>0.41</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>22</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>785</td> <td>606以上</td> <td>883</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.9</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	490	527	590	610	たんぱく質 g	15.8~24.3	18.3	19.1~29.4	20.3	脂質 g	10.8~16.2	17.0	13.1~19.6	18.0	カルシウム mg	220	279	260	247	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7	ビタミンA μgRAE	200	203	220	252	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38	ビタミンC mg	20	25	22	33	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	785	606以上	883	食物繊維 g	—	2.9	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	490	527	590	610																																																																									
たんぱく質 g	15.8~24.3	18.3	19.1~29.4	20.3																																																																									
脂質 g	10.8~16.2	17.0	13.1~19.6	18.0																																																																									
カルシウム mg	220	279	260	247																																																																									
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	203	220	252																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38																																																																									
ビタミンC mg	20	25	22	33																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	785	606以上	883																																																																									
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.8																																																																									
	<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……●</p>																																																																												
	<p>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。</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>																																																																												
																																																																													

	10(土)	12・26(月)	13(火)	14(水)・27(火)	20(火)	23(金)	24(土)	28(水)
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚
昼	中華丼 みそ汁	山形パン 中華そばの野菜 あんかけ いそ煮	ごはん おでん みそ汁	ごはん(わかめ) 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし すまし汁	ミックスピラフ (カレー味) 豆腐のグラタン ひたし わかめのスープ	中華丼 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● ライスお好み焼	茶 ■カップdeヤクルト● ▲りんご ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ココアパンケーキ	●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	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■野菜スティック 3・2本	●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 ●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 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 4.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■じゃが芋 30.00 ●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"> ■山形ハニーロール● 中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■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 ●ひじき 3.50 ●牛肉 5.00 ▲人参 6.00 ▲れんこん 10.00 糸こんにゃく 5.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■米 20.00 ■水 30.00 ■長芋 10.00 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00 	<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・45 ▲大根 25・25 ▲人参 15・15 — 3～5歳児 — こんにゃく 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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●生鮭(冷) 20.00 酒 2.00 ■じゃが芋 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲大根 10.00 ▲人参 10.00 ▲しめじ 10.00 ▲みず菜 5.00 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 ■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(国産産しそ) 0.50 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.30 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.30 ▲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 ▲きゃべつ 40.00 しょうゆ(濃) 1.90 だし汁 1.40 ●わかめ 0.50 ▲えのきたけ 10.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 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 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 水 15.00 けずりぶし 0.50 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 ホイルケース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 しょうゆ(濃) 1.90 だし汁 1.40 ●わかめ 0.50 ▲えのきたけ 10.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 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 ●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 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 4.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■さつま芋 40.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●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 40.00 ■水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 3.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 1.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 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。			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 *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。				★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時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。				