

令和5年1月 高槻市立保育所給食献立表

	4(水)	5(木)	6・20(金)	7・21(土)	10(火)	11(水)・26(木)	12(木)・25(水)	13・27(金)																																																																	
10時	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個																																																																	
昼	スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	大豆のキーマカレー じゃが芋のスープ	ごはん ツナとひじきのふりかけ 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	パン 豚みそうどん ナムル ジュース	ごはん 肉だんごのスープ 大根と牛肉の土手煮風	パン ヒレカツの南蛮煮 ゆできゃべつの マヨドレ添え 野菜のスープ	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁																																																																	
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ミートソースの パンピザ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	●牛乳● ▲りんご ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● 大学芋	茶 ●プルーンヨーグルト● ■星っこ 1・1袋 12日 ▲みかん 25日 ▲ぼんかん	●牛乳● カレー肉まん																																																																	
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■スパゲティ 37.00 ●シーチキン缶 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 3.00 トマトケチャップ 18.00 ウスターソース 1.20 <p>救給コーンポタージュ 1・1袋</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●粒状大豆たんぱく 8.50 熱湯 85.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイオン(無添加) 0.50 水 15.00 ▲カットマト 15.00 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ■砂糖 0.25 ■上新粉 1.20 水 5.00 <ul style="list-style-type: none"> ●ほたて貝柱缶 3.00 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 4.80 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ケーキックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ●ひじき 0.50 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 <ul style="list-style-type: none"> ●豚肉 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 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 <ul style="list-style-type: none"> ▲玉ねぎ 20.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ●牛挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 0.90 ブイオン(無添加) 0.10 水 少々 ●ピザ用チーズ● 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 <ul style="list-style-type: none"> ●ミニ絹厚揚げ(冷) 6.00 ■さつま芋 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> (乳) ■丸ロール● (幼) ■クロワッサン◎ ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 <ul style="list-style-type: none"> ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 1.80 ■ごま油 0.20 <p>▲オレンジジュース 1・1本 (125ml)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ■かたくり粉 2.00 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00 <ul style="list-style-type: none"> ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 6.00 <ul style="list-style-type: none"> ●牛肉 10.00 ▲土しょうが 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 55.00 ▲人参 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 <ul style="list-style-type: none"> ●赤だしみそ 3.00 ●みそ 1.00 本みりん 5.40 ■砂糖 0.45 しょうゆ(濃) 0.90 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■さつま芋 70.00 ■なたね揚げ油 2.10 ■砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50 	<ul style="list-style-type: none"> (乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚 少々 塩 5.40 ■小麦粉 2.00 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00 <ul style="list-style-type: none"> ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 6.00 <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 5.00 酒かす 5.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ケーキックス粉 30.00 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲人参 5.00 ▲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 ホイールケース 1枚 																																																																		
	(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>490</td> <td>530</td> <td>590</td> <td>593</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.8~24.3</td> <td>19.7</td> <td>19.1~29.4</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.8~16.2</td> <td>16.9</td> <td>13.1~19.6</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>313</td> <td>260</td> <td>286</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>217</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> <td>0.37</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.42</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>27</td> <td>22</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>816</td> <td>606以上</td> <td>877</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.0</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	530	590	593	たんぱく質 g	15.8~24.3	19.7	19.1~29.4	21.3	脂質 g	10.8~16.2	16.9	13.1~19.6	17.9	カルシウム mg	220	313	260	286	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7	ビタミンA μgRAE	200	203	220	217	ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.37	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42	ビタミンC mg	20	27	22	33	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	816	606以上	877	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0	<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>
	0~2歳児		3~5歳児																																																																						
	目標	平均	目標	平均																																																																					
エネルギー Kcal	490	530	590	593																																																																					
たんぱく質 g	15.8~24.3	19.7	19.1~29.4	21.3																																																																					
脂質 g	10.8~16.2	16.9	13.1~19.6	17.9																																																																					
カルシウム mg	220	313	260	286																																																																					
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7																																																																					
ビタミンA μgRAE	200	203	220	217																																																																					
ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.37																																																																					
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42																																																																					
ビタミンC mg	20	27	22	33																																																																					
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3																																																																					
カリウム mg	—	816	606以上	877																																																																					
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0																																																																					



	14(土)	16・30(月)	17(火)	18(水)・31(火)	19(木)	23(月)	24(火)	28(土)
10時	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	イエローロール うどんすき チリコンカン風煮	救給五目ごはん さつま汁 ゼリー	ごはん 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいとベーコンの ソテー	ごはん(わかめ) 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁	山形パン 豚みそうどん ナムル	大根のみそ味ごはん 豆腐のソースいため みそ汁	大豆のキーマカレー じゃが芋のスープ
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚	●牛乳● ポテトグラタン	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● ▲りんご ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲りんご ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3枚
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 15.00 しょうゆ(濃) 0.60 酒 0.75 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ●ベーコン 3.00 ■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"> ■イエローロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 6.00 ▲しめじ 5.00 ▲はくさい 15.00 だし汁 20.00 しょうゆ(濃) 1.70 本みりん 0.80 水 180.00 だし昆布 0.27 けずりぶし 5.50 しょうゆ(淡) 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 4.50 ●ポークウインナー 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ●人参 12.00 ●大豆(缶)ドライ 12.00 ▲カットマト 12.00 トマトケチャップ 2.40 カレー粉 0.08 塩 0.03 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 35.00 ●シーチキン缶 7.00 ▲玉ねぎ 7.00 ■キャノーラ油 少々 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲ホールコーン(冷) 8.50 ■マヨドレ 12.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> 救給五目ごはん 1・1袋 ■さつま芋 40.00 ●豚肉 25.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲みず菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲みかんゼリー50 1・1個 — 手作りおやつ — ■ルヴァン・クラッカー 6・4枚 ■いちごジャム 12・8 0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●生鮭(冷)角切 20.00 酒 0.30 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 7.00 ■キャノーラ油 0.50 水 70.00 ブイオン(無添加) 0.75 ▲かぶ 30.00 ■上新粉 4.00 ●牛乳● 30.00 塩 0.30 ▲プロッコリー 10.00 ▲はくさい 45.00 ●ベーコン 7.00 ▲ホールコーン(冷) 15.00 ブイオン(無添加) 0.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豆腐(冷) 25.00 ●鶏挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 ■米パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 9.00 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 ■砂糖 2.20 水 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲金時人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール●(45g) 1・1/2個 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 1.80 ■ごま油 0.20 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 75.00 けずりぶし 2.30 ▲大根 10.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲人参 5.00 ●みそ 3.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 3.20 ▲絹さや 3.00 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 15.00 しょうゆ(濃) 0.60 酒 0.75 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ■そうめん 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 粒状大豆たんぱく 8.50 熱湯 85.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイオン(無添加) 0.50 水 15.00 ▲カットマト 15.00 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ■砂糖 0.25 ■上新粉 1.20 水 5.00 ●ベーコン 5.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50
	<p>1月17日は防災給食を食べます</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>	<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 ぼんかん 1/2個・1/3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> 					