

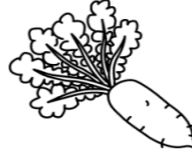
令和5年2月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)・9(木)	2(木)・15(水)	3(金)	4(土)	6(月)	7(火)・16(木)	8(水)・28(火)	10(金)・22(水)
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ビスケットミルク● 2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■たべっ子ベイビー おやさい 3個	●牛乳● ■ビスケットミルク● 2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚 22日 ■クラシカル 2枚
昼	カレーライス 切干しソテー	ごはん 鶏肉の南蛮づけ みそ汁	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん 豆乳コーンスープ いためビーフン	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢あえ	ビビンバ すまし汁 ヨーグルト	ごはん(かつおふりかけ) 手作りしゅうまい 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 魚のサクサク焼 ジャーマンポテト風 すまし汁
3時	●牛乳● りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲デコボン ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● (3~5歳児) いちご白玉 (0~2歳児) ふかし芋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ メープル 1・1個	●牛乳● ▲りんご ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● いちご蒸しパン
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲土しょうが 0.10 ▲にんにく 0.10 クッキングワイン(赤) 1.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 0.24 ■じゃが芋 32.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイヨン 5.00 水 62.00 トマトケチャップ 1.60 ウスターソース 1.80 トンカツソース 2.40 ▲おろしりんご缶詰 20.00 ■砂糖 0.18 しょうゆ(濃) 0.67 ■上新粉 4.50 水 18.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 1.50 酒 1.50 ■キャノーラ油 0.50 ■かたくり粉 適量 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 8.00 ▲ピーマン 4.00 ▲黄パプリカ 4.00 ▲えのきたけ 4.00 ■砂糖 1.50 米酢 3.00 しょうゆ(濃) 0.80 塩 0.20 水 5.00 ■そうめん 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■白玉粉 25.00 ▲いちご 18.00 ■砂糖 2.00 水 少々 ■砂糖 3.00 水 5.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ■水 77.00 ●ほたて貝柱缶 7.00 ▲人参 8.00 ▲ごぼう 4.00 酒 1.60 しょうゆ(濃) 4.00 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●まいわし・冷 40・40 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲土しょうが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲玉ねぎ 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (3~5歳児) ■白玉粉 25.00 ▲いちご 18.00 ■砂糖 2.00 水 少々 ■砂糖 3.00 水 5.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 — 手作りおやつ — (施設での一人当たりの栄養量) 	<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 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ■はるさめ 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 2.50 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ■焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 6.00 ■さつま芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ■米 5.00 水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイールケース 1枚 		

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。

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)



★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。

	13・27(月)	14(火)	17・24(金)	18・25(土)	20(月)	21(火)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■たべっ子ペイビー おやさい 3個
昼	ロールパン けんちんラーメン いそ煮	ごはん まぐろのソースあえ ひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の寄せ鍋風 はりはり煮	すき焼井 みそ汁	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢あえ	ごはん 豆乳コーンスープ ビーフンのあえもの
3時	●牛乳● かるかん	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● お芋のラスク	(25日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● サータアンダギー	●牛乳● ▲りんご ■星たべよ(しお味) 2・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■ロールパン● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●豆腐(冷) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 〔水 220.00 けずりぶし 6.60 しょうゆ(濃) 6.30 オイスターソース 3.70 塩 少々 ●ひじき 3.50 ●ベーコン 3.00 ▲人参 10.00 ▲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 ▲ちんげん菜 5.00 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 〔水 18.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●まぐろ(冷)角切 50.00 〔しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 〔水 30.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 〔しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●みそ 7.50 〔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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 20.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲人参 10.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■はるさめ 3.00 しょうゆ(淡) 6.00 酒 2.40 本みりん 2.40 〔水 140.00 けずりぶし 4.30 ●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 — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ■さつま芋 14.00 ■砂糖 2.20 ■バター● 1.60 ●牛乳● 1.60	■米 60.00 〔水 90.00 ●牛肉 30.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ●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	■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 〔水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 〔水 4.40 ■はるさめ 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 〔米酢 2.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵○ 6.20 水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ベーコン 5.00 ●玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 〔水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 〔米酢 0.86



～ 節分のいわれ～

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日に当たります。節分には、豆まきをしたり、柊(ひいらぎ)の枝にいわしの頭をさして、邪気を追いはらい、1年元気に暮らせるようお願いを込めた行事が伝わっています。

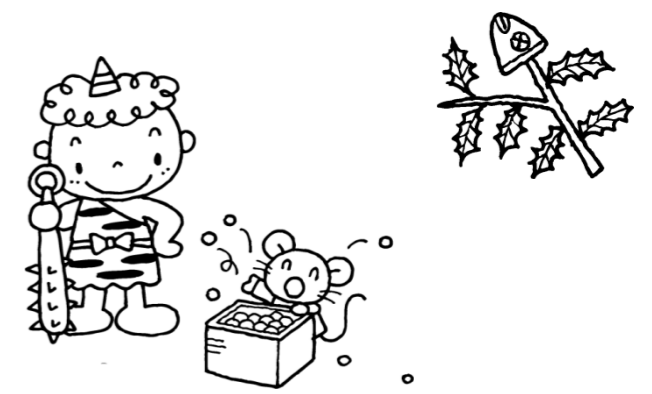
給食では、「いわしの蒲焼風」を食べます。



いわしの蒲焼風の作り方 (3日実施予定)



- ① いわし(開き) … 1切を2つに切る。土しょうが … すりおろして汁をしぼる。
- ② いわしにかたくり粉をつけて、180℃位に熱した油で揚げる。
- ③ 鍋に砂糖・しょうゆ(濃)・本みりん・しょうが汁・酒・水を合わせて火にかけ、煮立てる。
- ④ ③に揚げたいわしを入れ、混ぜてからめる。



【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 … ◎

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
ぼんかん 1/2個・1/3個
デコポン 1/2個・1/3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。
3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。

