

令和5年3月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)・31(金)	2(木)・15(水)	3(金)	4・18(土)	6・27(月)	7(火)	8(水)・16(木)	9(木)・29(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■満月ポン 1枚																																																																					
昼	ごはん(かつおふりかけ) さつまいの豆乳 カレースープ きゃべつの甘酢煮	ロールパン 煮込みハンバーグ せんきやべつ みそ汁	ちらしずし ひたし 果物(缶) すまし汁 <small>(3~5歳児)</small>	ごはん 韓国風スパゲティ じゃが芋のスープ	イエローロール 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん 肉のマヨいため ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) ポトフ 切干大根の煮物	豚丼 みそ汁 ヨーグルト																																																																					
3時	●牛乳● ■ジャムサンド (丸ロール)	茶 ●ヨーグルト● ▲デコポン ■うす焼せんべい (新潟仕込み) 1・1袋	ひなあられ ●牛乳● <small>(3~5歳児)</small> 切干大根餅 <small>(0~2歳児)</small> ふかし芋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ■ココア蒸しパン	●牛乳● ▲りんご ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	▲オレンジジュース 200・100ml ■ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲清見オレンジ ■うす焼せんべい (新潟仕込み) 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 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 10.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■さつまい 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.50 カレー粉 0.25 ●豆乳(無調整) 40.00 ■上新粉 5.00 水 15.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 0.10 ●シーチキン缶 6.00 ▲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 一手作りおやつ ■丸ロール● 1・1個 ■いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●牛挽肉 40.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ▲かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■キャノーラ油 適量 一煮込用ソース ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■砂糖 1.00 ■上新粉 2.20 水 6.60 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ●わかめ 0.50 ●ベーコン 7.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 ■砂糖 2.80 塩 0.64 米酢 4.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ●凍豆腐 3.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 15.00 ▲絹さや 3.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲なたね菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 0.70 ▲みかん缶詰 20.00 ■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 <small>(3~5歳児)</small> ■ひなあられ 1袋 一手作りおやつ <small>(3~5歳児)</small> ▲切干大根 4.00 ■白玉だんご粉 15.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 適量 ▲ねぎ 1.50 ●ロースハム 3.00 ■ごま油 適量 <small>(0~2歳児)</small> ■さつまい 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ■スパゲティ 30.00 ●牛肉 20.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲玉ねぎ 10.00 ▲もやし 15.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.20 だし汁 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.20 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 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 ●油揚げ(冷) 7.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 0.70 だし汁 適量 ▲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) 2.30 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●豚肉 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 15.00 しょうゆ(濃) 3.20 米酢 1.30 ■砂糖 0.90 ■かたくり粉 0.90 水 1.80 一手作りおやつ ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豚肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■さつまい 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1.5・1枚 ●牛挽肉 18.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 0.27 ■上新粉 0.60 水 9.00 トマトケチャップ 3.60 ウスターソース 0.70 ■砂糖 0.70 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しよが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ■さつまい 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 																																																																						
<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>547</td> <td>590</td> <td>603</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.8~24.3</td> <td>19.1</td> <td>19.1~29.4</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.8~16.2</td> <td>17.4</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>291</td> <td>260</td> <td>253</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>184</td> <td>220</td> <td>197</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.30</td> <td>0.31</td> <td>0.35</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>33</td> <td>22</td> <td>40</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>802</td> <td>606以上</td> <td>847</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.7</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	547	590	603	たんぱく質 g	15.8~24.3	19.1	19.1~29.4	20.5	脂質 g	10.8~16.2	17.4	13.1~19.6	18.0	カルシウム mg	220	291	260	253	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.3	ビタミンA μgRAE	200	184	220	197	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.35	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	33	22	40	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	802	606以上	847	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	490	547	590	603																																																																									
たんぱく質 g	15.8~24.3	19.1	19.1~29.4	20.5																																																																									
脂質 g	10.8~16.2	17.4	13.1~19.6	18.0																																																																									
カルシウム mg	220	291	260	253																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.3																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	184	220	197																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.35																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																									
ビタミンC mg	20	33	22	40																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	802	606以上	847																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7																																																																									
<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>																																																																													



	10・24(金)	11・25(土)	13・20(月)	14・28(火)	17(金)	22(水)	23・30(木)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本
昼	ごはん さばのソース煮 焼き野菜 みぞれ汁	ごはん 豆腐カレースープ 野菜いため	山形パン みそラーメン 大根の煮物	ごはん 鮭のオニオンソース ゆでブロッコリーの マヨドレ添え みそ汁	赤飯 鶏肉のたつた揚げ ひたし すまし汁 ゼリー	ごはん 肉のマヨいため ひたし みそ汁	ごはん 鶏肉と大根の煮物 みそ汁
3時	●牛乳● 焼きそば	(11日のみ) ●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● さつま芋のケーキ	●牛乳● いよかん 14日 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋 28日 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● コーンとチーズの パンケーキ	●牛乳● ▲はっさく ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ いちご風味 1・1個
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 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しよが 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 ●ポークウインナー 10.00 ■じゃが芋 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲大根 20.00 ▲しめじ 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 —手作りおやつ— ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●牛肉 10.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ▲ブロッコリー 10.00 水 160.00 カレールー 15.00 しょうゆ(濃) 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● 1・1袋 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 20.00 ■さつま芋 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 7.50 ■なたね揚げ油 5.00 ▲玉ねぎ 8.00 ▲土しよが 0.80 ■キャノーラ油 0.40 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 酒 1.00 本みりん 2.30 水 3.50 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■マヨドレ 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 ■もち米 11.00 あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 塩 0.10 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ももゼリー 1・1個 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 15.00 水 13.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●鶏もも肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 水 50.00 けずりぶし 1.50 ■焼ふ 2.00 ▲はくさい 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	

【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)

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
いよかん 1/4個・1/4個
清見オレンジ 1/3個・1/4個
デコボン 1/3個・1/3個
はっさく 1/3個・1/4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。

