

令和5年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1(木)・13(火)	2・30(金)	3・17(土)	5・12(月)	6(火)	7(水)	8・22(木)	9(金)・21(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■満月パン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚																																																																					
昼	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	ごはん さばの梅干し煮 含め煮 みそ汁	中華丼 みそ汁	山形パン カレーうどん ひじきとコーンの いため煮	なまりぶしごはん 肉と野菜のスープ 焼き野菜	ごはん(かつおふりかけ) ジャージャン豆腐 みそ汁	ごはん 鶏肉のソースから揚げ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ロールパン ミネストローネ きゃべつの甘酢煮																																																																					
3時	●牛乳● ■お米de かぼちゃマフィン 1・1個	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●牛乳● ▲メロン ■カリボテミニ 1・1袋	●牛乳● ■スイートポテト (プレーン)冷 1・1個	●牛乳● ビーフドリア																																																																					
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 わかめふりかけ 0.50 鶏もも肉 20.00 こんにやく 15.00 大根 30.00 人参 25.00 新ごぼう 10.00 キャノーラ油 1.25 砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 2.20 しょうゆ(淡) 1.80 本みりん 0.30 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 豆腐(冷) 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 さば・冷・70g 1/2・1/2切 1.00 砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 1.70 本みりん 14.00 水 1.00 ▲梅干し 50.00 長芋 15.00 ▲人参 5.00 ▲三度豆 1.50 砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 0.60 しょうゆ(淡) 40.00 水 0.20 だし昆布 1.20 けずりぶし 15.00 ▲小松菜 3.00 ▲切干大根 7.50 ●みそ 180.00 水 少々 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 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 ●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● 干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ベーコン 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 手作りおやつ 70.00 ■じゃが芋 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 なまりぶし 15.00 ▲土しょうが 0.75 酒 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.23 水 10.00 鶏もも肉 15.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ポークウィンナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 手作りおやつ 20.00 ■ケーキミックス粉 10.00 ▲かぼちゃ(冷) 5.50 ■砂糖 10.00 ■生クリーム● 7.60 水 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 鶏もも肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 15.00 ▲人参 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 大根 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 焼竹輪(冷) 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 16.00 ■米 24.00 水 15.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 3.00 ▲マッシュルーム缶 0.50 ■キャノーラ油 20.00 水 2.50 ハヤシシルウ(顆粒) 1.00 ■米パン粉 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン● ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 25.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークブイヨン 2.10 水 150.00 塩 少々 焼竹輪(冷) 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 16.00 ■米 24.00 水 15.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 3.00 ▲マッシュルーム缶 0.50 ■キャノーラ油 20.00 水 2.50 ハヤシシルウ(顆粒) 1.00 ■米パン粉 1枚 																																																																						
	<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>																																																																												
	<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>480</td> <td>537</td> <td>580</td> <td>593</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.4</td> <td>18.8~28.9</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>18.1</td> <td>12.8~19.3</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>312</td> <td>260</td> <td>290</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>213</td> <td>220</td> <td>233</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.31</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>23</td> <td>22</td> <td>29</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>815</td> <td>606以上</td> <td>886</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</td> <td>3.5以上</td> <td>4.1</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	480	537	580	593	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.4	18.8~28.9	21.1	脂質 g	10.6~15.9	18.1	12.8~19.3	18.7	カルシウム mg	220	312	260	290	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	213	220	233	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	23	22	29	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	815	606以上	886	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	537	580	593																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.4	18.8~28.9	21.1																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	18.1	12.8~19.3	18.7																																																																									
カルシウム mg	220	312	260	290																																																																									
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	213	220	233																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	23	22	29																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	815	606以上	886																																																																									
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1																																																																									
	<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>																																																																												



	10・24(土)	14(水)・27(火)	15(木)・28(水)	16(金)	19・26(月)	20(火)	23(金)	29(木)
10時	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜スティック 1本
昼	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ みそ汁	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし わかめのスープ	ごはん グリルチキン ちりめんじゃこ入り きんぴら すまし汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児)とうもろこし	丸ロール 中華そばの 野菜あんかけ チリコンカン風煮	たき込みごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし みそ汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児)とうもろこし	ごはん(かつおふりかけ) ジャージャン豆腐 みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲メロン 14日 ▲すいか 27日 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ココアラスク	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ▲ももゼリー100%	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ▲ももゼリー100%	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■カリボテミニ 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 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■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 ▲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) 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.25 ■小麦粉 9.00 水 適量 ●青粉 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ●わかめ 0.50 ▲玉ねぎ 15.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 ■キャノーラ油 適量 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲新ごぼう 25.00 ▲人参 7.00 ■キャノーラ油 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 7.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 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"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレーフレーク 20.00 塩 少々 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 (3~5歳児) ▲カットコーン(冷) 1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲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(濃) 6.60 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ソーウインナー 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●油揚げ(冷) 5.00 ▲人参 15.00 ▲新ごぼう 5.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 (幼)●生鮭・冷60g 1切 (乳)●生鮭皮なし・冷40g 1切 塩 少々 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 ●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 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 15.00 ▲人参 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 ■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 	



【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」
メロン 50g・40g
すいか 60g・48g

*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。