

令和5年7月 高槻市立保育所給食献立表

	1(土)	3・24(月)	4(火)・20(木)	5(水)・13(木)	6(木)・19(水)	7(金)	8・22(土)	10・31(月)
10時	●牛乳● ■おさつでパン 2個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■はらぺこあおむしビスケット● 3個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■おさつでパン 2個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋
昼	ごはん(しそふりかけ) なすと肉のいため煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ちゃんぽん いそ煮	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の南蛮煮 焼き野菜 すまし汁	夏野菜のカレーライス はりはり煮	炊き込みずし 白身魚のみそ焼 煮びたし すまし汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン カレーパスタ とうがんの煮物
3時	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲りんご缶詰 1個 ■じゃがいもおかき 2・1袋	●牛乳● ▲メロン ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	▲オレンジジュース 200・100ml 大豆ミートドリア
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲三度豆 3.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 18.00 酒 2.20 ■砂糖 1.10 本みりん 2.20 しょうゆ(濃) 3.60 ■じゃが芋 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 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 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 2.00 水 4.00 ●ひじき 3.50 ●牛肉 10.00 ▲人参 6.00 糸こんにゃく 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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ▲すいか 60・48 ▲マンゴー(冷) 20・20 ▲パイン缶詰低糖 3・2個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 3.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3本 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 塩 0.20 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 トマトケチャップ 4.50 しょうゆ(濃) 1.50 水 6.00 ●ベーコン 5.00 ■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 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 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 ●豚肉 30.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲黄パプリカ 5.00 ▲赤パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレーフレーク 18.00 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン缶 7.50 ▲ホールコーン(冷) 6.00 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン缶 7.50 ▲ホールコーン(冷) 6.00 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.50 だし昆布 2.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 米酢 5.00 ■砂糖 3.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 適量 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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 ●豚肉 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 ▲ホールコーン(冷) 5.00 水 180.00 しょうゆ(濃) 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 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●粒状大豆たんぱく 3.60 熱湯 36.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	

(施設での一人当たりの栄養量)

	0~2歳児		3~5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	470	520	570	584
たんぱく質 g	15.2~23.3	18.9	18.2~28.1	20.8
脂質 g	10.4~15.5	15.7	12.5~18.7	16.6
カルシウム mg	220	303	260	280
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.9
ビタミンA μgRAE	200	218	220	240
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.35
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41
ビタミンC mg	20	27	22	35
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	817	606以上	902
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.2

【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……◎

★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。また、果物については一部変更する場合があります。



	11(火)・26(水)	12(水)・25(火)	14・28(金)	15・29(土)	18(火)・27(木)	21(金)
10時	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個
昼	ごはん(しそふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) ポトフ 切干大根の煮物	ごはん 中国風五目煮込み 野菜のスープ ゼリー	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐チャンプル みそ汁	豚丼 とうがんのスープ (3～5歳児) いりこ	ごはん(かつおふりかけ) 鮭のみそマヨ焼 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳● ▲すいか ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ピザトースト	●牛乳● (3～5歳児)枝豆 (0～2歳児)▲デコポン缶詰 2個 ■じゃがいもおかき 2・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● (3～5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0～2歳児)▲りんごゼリー100% ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 〔●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.10 〔ウスターソース 1.70 〔■マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲かぼちゃ 25.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 〔●シイタケ 15.00 ▲かぼちゃ 25.00 ●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 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 15.00 ●ポークウインナー 7.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 20.00 ■じゃが芋 20.00 ■じゃが芋 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.80 塩 0.40 しょうゆ(淡) 1.50 酒 0.50 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 〔水 40.00 〔けずりぶし 1.20 ▲三度豆 3.00 ― 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 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト 16.00 ●ピザ用チーズ● 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 〔酒 1.00 〔しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲カットトマト 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 水 26.00 〔けずりぶし 0.80 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 〔■かたくり粉 1.00 〔水 2.00 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 ▲マスカットゼリー 1・1個 ― 手作りおやつ ― ▲枝豆 22.80 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豆腐(冷) 50.00 ●ベーコン 15.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 少々 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.50 ■焼ふ 2.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●みそ 7.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 〔●ごま入味噌 2.5g 1袋 	<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 ▲土しょうが 0.12 〔しょうゆ(濃) 3.60 〔酒 2.40 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 (3～5歳児) ●ごま入味噌(2.5g) 1袋 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●生鮭(冷)角切 50.00 〔■マヨドレ 3.50 〔■本みりん 1.50 ●みそ 1.50 〔■砂糖 1.00 〔ホイルケース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 〔水 180.00 〔けずりぶし 5.50 ― 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 〔ホイルケース 1枚

毎月19日は「食育の日」

毎月19日を「食育の日」とし、1年を通じて食への関心を高めることを推進しています。
高槻市立保育所および認定こども園では、毎月「食育の日」には、その日の給食で使用する野菜や果物を展示しています。
食材を見たり触れたりしながら観察し、実際に給食を食べて味わうことで、子どもたちが食への興味を持てるように取り組んでいます。

7月「食育の日(19日)」の食材は・・・?

もんだい

7がつの「しょくいくのひ」には、なつの やさい・くだものが たくさん きゅうしょくに つかわれるよ。
やさしい・くだもの なまえと えを せんで つないでみてね。
やさしい・くだものを きったときに どのように みえるかも かんがえてみよう。(ひとつ ないものがあるよ)

かぼちゃ・ズッキーニ・パプリカ・なす・すいか

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」
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。