

令和5年9月 高槻市立保育所給食献立表

	1・29(金)	2・16(土)	4・25(月)	5(火)	6(水)・21(木)	7(木)・20(水)	8・22(金)	9・30(土)																																																																					
10時	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚																																																																					
昼	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん 豚肉のしょうがいため 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) けんちんラーメン いそ煮	ごはん 五目いため みそ汁 (3~5歳児) いもチップ	ごはん まぐろのソースあえ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん(わかめ) ベトナム風汁麺 人参と豚肉の さっぱり煮	ごはん ハムと野菜のカレー煮 野菜のスープ	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)▲みかん(冷) 1個 (0~2歳児)▲みかんゼリー100% ■あまからせん 2・1袋	●牛乳● 大豆ミートのパンピザ	●牛乳● 人参ケーキ	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2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 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが 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 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ▲大根 20.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■中華めん(乾) 12.00 ●豚肉 10.00 ▲きやべつ 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 ●豚肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 2.00 ■キャノーラ油 0.40 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50  <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>470</td> <td>540</td> <td>570</td> <td>594</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.2~23.3</td> <td>19.7</td> <td>18.2~28.1</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.4~15.5</td> <td>16.8</td> <td>12.5~18.7</td> <td>17.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>301</td> <td>260</td> <td>273</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>213</td> <td>220</td> <td>234</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.30</td> <td>0.31</td> <td>0.34</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>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>811</td> <td>606以上</td> <td>876</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</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	470	540	570	594	たんぱく質 g	15.2~23.3	19.7	18.2~28.1	21.1	脂質 g	10.4~15.5	16.8	12.5~18.7	17.1	カルシウム mg	220	301	260	273	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.4	ビタミンA μgRAE	200	213	220	234	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34	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	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	811	606以上	876	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8	<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 ▲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 180.00 けずりぶし 5.50 しょうゆ(濃) 5.20 オイスターソース 3.00 塩 少々 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 6.00 ▲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 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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 30.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きやべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ▲はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ●ベーコン 5.00 ■じゃが芋 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ■ミニいも花子 1袋 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ▲きやべつ 30.00 ▲人参 10.00 ■さつま芋 20.00 塩 少々 ■マヨドレ 8.00 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 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 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイオン(無添加) 0.40 ▲たけのこ(水煮) 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 塩 少々 ●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 10.00 ▲切干大根 3.50 ▲三度豆 3.00 米酢 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 20.00 けずりぶし 0.60 <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 ●粒状大豆たんぱく 2.00 熱湯 20.00 ▲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 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットトマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリ 2.00 ■キャノーラ油 1.00 カレー粉 0.20 水 15.00 けずりぶし 0.45 ■砂糖 1.00 トマトケチャップ 1.40 ウスターソース 1.40 しょうゆ(濃) 0.40 ■上新粉 1.00 水 3.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲きやべつ 15.00 ▲もやし 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■小麦粉 22.00 ベーキングパウダー 0.70 ▲人参 16.00 ●卵○ 16.00 ■バター● 8.00 ■砂糖 6.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
	0~2歳児			3~5歳児																																																																									
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	470	540	570	594																																																																									
たんぱく質 g	15.2~23.3	19.7	18.2~28.1	21.1																																																																									
脂質 g	10.4~15.5	16.8	12.5~18.7	17.1																																																																									
カルシウム mg	220	301	260	273																																																																									
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.4																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	213	220	234																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34																																																																									
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	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	811	606以上	876																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																									
【食品名の印について】	<p>食品名の左側についている印は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ■……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 <p>です。</p>																																																																												
アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の	<p>右側に印をつけています。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<p>することがありますので、ご了承ください。</p>																																																																												
★離乳の完了(12~18か月頃)は、0~2歳児食を	<p>必要に応じて「細かく切る、煮る」などをしています。また、果物については一部変更する場合があります。</p>																																																																												

	11(月)	12(火)	13(水)・26(火)	14(木)	15(金)	19(火)・27(水)	28(木)
10時	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g
昼	ごはん(わかめ) 肉うどん 焼き野菜	マヨたきご飯 五目いため すまし汁 (3~5歳児) いもチップ	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら きゃべつの甘酢煮 みそ汁	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ロールパン カレースープ 切干大根の甘酢	ごはん タンドリー風チキン 煮びたし みそ汁	ロールパン コーンチャウダー 切干しソテー
3時	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml レモン蒸しパン	●牛乳● ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ▲りんご ■あまからせん 2・1袋	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● ▲梨 ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ライスお好み焼
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 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲はくさい 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 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲黄パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 ベーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン缶 8.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●鶏もも肉 30.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ●豆腐(冷) 30.00 ▲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 (3~5歳児) ■ミニいも花子 1袋 	<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 0.15 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 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 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲はくさい 20.00 ▲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 ●豚肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲三度豆 3.00 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 ●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 — 手作りおやつ — ■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ▲ねぎ 1.50 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 ■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 カレー粉 0.30 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 12.00 トマトケチャップ 3.00 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●ベーコン 3.00 ▲とうがん 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ▲ねぎ 1.50 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン缶・クリーム 30.00 塩 0.10 ■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳クリーム 40.00 ●シーチキン缶 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 — ■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ▲ねぎ 1.50 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 ■キャノーラ油 1.00 	

しょくじ
食事をおいしく、バランスよく

やさい さら
野菜をプラス1皿

けんこうせいかつ
健康生活へ

いっぽ
はじめの一歩



おとな にち ひつよう やさいの
大人が1日に必要な野菜の

せつしゆりよう グラム
摂取量は350g。

にほんじん
これは日本人の

へいきんせつしゆりよう さら
平均摂取量にもう1皿

くわ りよう そうどう
加えた量に相当します。



さら グラム
1皿 = 70g

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
梨 1/4個・1/6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。

