

令和5年10月 高槻市立保育所給食献立表


	2・30(月)	3(火)・18(水)	4(水)・17(火)	5(木)	6・13(金)	7・21(土)	10(火)・26(木)	11(水)・24(火)																																																																					
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい アンパンマン 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚																																																																					
昼	ごはん 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	パン かぼちゃのコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん ごま味スープ 肉じゃが	ごはん(わかめ) しょうゆ味のスパゲティ すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	丸ロール 鶏肉とトマトのチーズ焼 果物(缶) 野菜のスープ																																																																					
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● 揚げパン	●牛乳● ▲みかんゼリー ■昆布の香り 10・8g	茶 ●ヨーグルト● ▲梨 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● きな粉団子 (0~2歳児) マカロニのきな粉かけ (3~5歳児)	●牛乳● ▲りんご ■昆布の香り 10・8g																																																																					
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 ■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 — 手作りおやつ — ▲りんご 30.00 ■小麦粉 15.00 ベーキングパウダー 0.50 ■バター● 11.00 ■砂糖 5.00 水 2.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 25.00 ■じゃが芋 50.00 糸こんにゃく 10.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 だし汁 30.00 ●豆乳(無調整) 10.00 ●白みそ 8.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 1.20 塩 少々 ▲切干大根 3.00 ●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 — ■丸ロール● 1・1個 ■なたね揚げ油 1.50 ■グラニュー糖 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切 ▲土しょうが 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 酒 1.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●豚肉 10.00 ■さつま芋 40.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> (乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ▲かぼちゃ 50.00 ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 15.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 ▲生しいたけ 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●白みそ 4.50 ●みそ 2.20 ■白ごま 1.50 ■砂糖 1.00 酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ねぎ 2.00 ●牛肉 10.00 ■じゃが芋 65.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 1.80 しょうゆ(淡) 1.60 だし汁 24.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ロースハム 6.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 わかめふりかけ 0.40 ■スパゲティ 30.00 ●豚肉 20.00 しょうゆ(濃) 0.30 酒 0.30 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲しめじ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.30 しょうゆ(濃) 3.00 酒 2.00 塩 少々 ■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 — 手作りおやつ — (3~5歳児) ●充てん豆腐 25.00 ■白玉粉 25.00 ●きな粉 4.00 ■砂糖 4.00 塩 少々 (0~2歳児) ■マカロニ(クルル) 8.00 ●きな粉 3.00 ■砂糖 3.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●鶏もも肉 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■じゃが芋 30.00 ▲トマト 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 トマトケチャップ 9.00 しょうゆ(淡) 1.80 ●ピザ用チーズ● 7.00 ホイルクース 1枚 ▲みかん缶詰 30.00 ●ポークウィンナー 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 																																																																						
																																																																													
			<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>552</td> <td>570</td> <td>606</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.2~23.3</td> <td>18.9</td> <td>18.2~</td> <td>20.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.4~15.5</td> <td>18.4</td> <td>12.5~</td> <td>18.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>307</td> <td>260</td> <td>271</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>196</td> <td>220</td> <td>213</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.32</td> <td>0.31</td> <td>0.37</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.45</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>34</td> <td>22</td> <td>42</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>794</td> <td>606以上</td> <td>851</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	470	552	570	606	たんぱく質 g	15.2~23.3	18.9	18.2~	20.2	脂質 g	10.4~15.5	18.4	12.5~	18.9	カルシウム mg	220	307	260	271	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3	ビタミンA μgRAE	200	196	220	213	ビタミンB1 mg	0.25	0.32	0.31	0.37	ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	34	22	42	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	794	606以上	851	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	470	552	570	606																																																																									
たんぱく質 g	15.2~23.3	18.9	18.2~	20.2																																																																									
脂質 g	10.4~15.5	18.4	12.5~	18.9																																																																									
カルシウム mg	220	307	260	271																																																																									
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	196	220	213																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.32	0.31	0.37																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	34	22	42																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	794	606以上	851																																																																									
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1																																																																									
				<p>【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。</p> <p>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……◎</p>		<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>																																																																							



	12(木)・25(水)	14(土)	16・23(月)	19(木)	20・27(金)	28(土)	31(火)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ベビーせんべい アンパンマン 1袋	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ごはん さばのカレー煮 ブロッコリーの煮びたし みそ汁	救給カレー 野菜のスープ	ごはん みそラーメン 大根の煮物	パン さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	イエローロール かぼちゃのポタージュ きゃべつとツナ のソテー	豚丼 みそ汁	さつま芋ごはん 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳● ▲みかん ■クラッカー 1・1袋 (サンワールド)		●牛乳● カレー蒸しパン	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲柿 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲柿 ■昆布の香り 10・8g
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 カレー粉 0.10 ▲土しょうが(汁) 0.30 しょうゆ(濃) 0.80 酒 0.70 ■上新粉 7.00 ■なたね揚げ油 4.00 ▲玉ねぎ 8.00 ■キャノーラ油 0.70 カレー粉 0.07 ■上新粉 0.30 水 15.00 しょうゆ(濃) 0.60 トマトケチャップ 1.30 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲はくさい 15.00 ●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"> 救給カレー 1・1袋 ●シーチキン缶 2.00 ▲きゃべつ 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 ■水 60.00 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ▲ホールコーン(冷) 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 — ■ケーキックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポークウインナー 8.00 水 16.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> (乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ■さつま芋 36.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 18.00 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●豚肉 10.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 40.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.50 水 125.00 ポークブイヨン 1.75 ■上新粉 3.00 水 5.00 ●牛乳● 40.00 しょうゆ(濃) 0.80 ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●シーチキン缶 5.00 ■マヨドレ 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム缶 3.00 ■キャノーラ油 0.50 水 20.00 ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚 	<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 ■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 ■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 	

鶏肉とトマトのチーズ焼

の作り方
(11・24日実施予定)

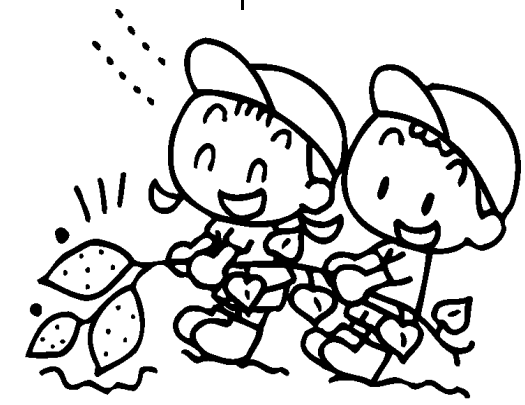
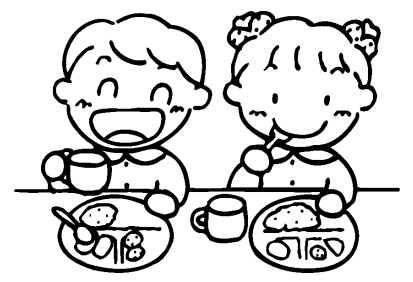


①鶏もも肉・・・食べやすい大きさに切る。
じゃが芋・・・1.5cm厚さのいちょう切りにしつぶれない程度にゆでる。
玉ねぎ・・・3cm長さのうす切り。
トマト・・・1.5cm角切り。
(種・皮は除かなくてよい)

②砂糖・トマトケチャップ・しょうゆ(淡)を混ぜ合わせておく。

③鍋にキャノーラ油を熱し、鶏もも肉をいためる。色が変わったなら、玉ねぎを加えいため、次にゆでたじゃが芋・トマトを入れ、②を加え、蓋をして蒸し煮する。

④③をホイルケースに入れ、上にピザ用チーズをのせ、220℃に熱したオーブンで7～8分焼く。



★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。

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
みかん 1個・1/2個
柿 1/4個・1/4個(完了期はりんご缶詰)
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。