




# 令和5年11月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)	2(木)・15(水)	4・25(土)	6・20(月)	7(火)・29(水)	8(水)・28(火)	9(木)	10・17(金)																																																																			
10時	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミレービスケットノンフライ 2枚																																																																			
昼	ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ ジャーマンポテト風	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし すまし汁	麻婆丼 みそ汁	ごはん カレーあんかけうどん ひじきとコーンの いため煮	パン あげボール ひたし すまし汁	ごはん ぶり大根 みそ汁	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの	ビビンバ すまし汁 (3~5歳児) ゼリー																																																																			
3時	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲みかん ■クラシカル 3・2枚	●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲ももゼリー ■クラシカル 3・2枚	▲野菜ジュース(オリジナル) 150・100ml ピザ風肉まん	●牛乳● ▲みかん ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● じゃが揚げもち																																																																			
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●鶏挽肉 30.00</li> <li>水 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■フライドポテト冷 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■バター● 3.00</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>塩 0.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●生鮭(冷)角切 40.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲きゃべつ 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>●赤だしみそ 1.80</li> <li>●白みそ 0.80</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>ホイルケース 1枚</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>本みりん 0.30</li> <li>しょうゆ(淡) 0.90</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲みず菜 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>●豆腐(冷) 17.00</li> <li>●豆乳(無調整) 5.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■キャノーラ油 6.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>●豚挽肉 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>●みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚 8.00</li> <li>●牛挽肉 4.00</li> <li>●豚挽肉 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>■キャノーラ油 0.18</li> <li>■上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■砂糖 0.46</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 6.50</li> <li>カレー粉 0.28</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■かたくり粉 2.20</li> <li>水 4.40</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>▲ホールコーン(冷) 7.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚 8.00</li> <li>●牛挽肉 4.00</li> <li>●豚挽肉 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>■キャノーラ油 0.18</li> <li>■上新粉 0.40</li> <li>水 6.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>ウスターソース 0.46</li> <li>■砂糖 0.46</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>水 0.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(幼) ■クロワッサン◎</li> <li>(乳) ■ロールパン●</li> <li>●シーチキン缶 20.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>塩 0.20</li> <li>■上新粉 3.00</li> <li>■なたね揚げ油 9.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.10</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●ぶり(冷)皮なし 48・32</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>水 50.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.50</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>酒 3.80</li> <li>■砂糖 2.30</li> <li>▲土しょうが 1.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲トマトジュース 25.00</li> <li>●鶏挽肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>■上新粉 0.50</li> <li>トマトケチャップ 6.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 3.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 75.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>酒 1.80</li> <li>●ちりめんじゃこ 2.50</li> <li>水 5.50</li> <li>酒 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>かぶの葉 5.00</li> <li>■さつま芋 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲小かぶ(葉付き) 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>■砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>(3~5歳児) ▲みかんゼリー 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■じゃが芋 25.00</li> <li>■白玉だんご粉 15.00</li> <li>■砂糖 5.00</li> <li>水 9.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.50</li> <li>塩 少々</li> </ul>																																																																				
	<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。また、果物については一部変更する場合があります。</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>470</td> <td>536</td> <td>570</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.2~23.3</td> <td>19.5</td> <td>18.2~28.1</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.4~15.5</td> <td>16.7</td> <td>12.5~18.7</td> <td>18.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>294</td> <td>260</td> <td>257</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>195</td> <td>220</td> <td>219</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>31</td> <td>22</td> <td>41</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>770</td> <td>606以上</td> <td>827</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.1</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	536	570	600	たんぱく質 g	15.2~23.3	19.5	18.2~28.1	21.3	脂質 g	10.4~15.5	16.7	12.5~18.7	18.0	カルシウム mg	220	294	260	257	鉄 mg	2.2	2.4	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	195	220	219	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	31	22	41	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	770	606以上	827	食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.8		<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>
	0~2歳児		3~5歳児																																																																								
	目標	平均	目標	平均																																																																							
エネルギー Kcal	470	536	570	600																																																																							
たんぱく質 g	15.2~23.3	19.5	18.2~28.1	21.3																																																																							
脂質 g	10.4~15.5	16.7	12.5~18.7	18.0																																																																							
カルシウム mg	220	294	260	257																																																																							
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	2.9																																																																							
ビタミンA μgRAE	200	195	220	219																																																																							
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.34																																																																							
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40																																																																							
ビタミンC mg	20	31	22	41																																																																							
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																							
カリウム mg	—	770	606以上	827																																																																							
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.8																																																																							

	11・18(土)	13・27(月)	14(火)	16・30(木)	21(火)	22(水)	24(金)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば わかめのスープ	山形パン 坦々麺風ラーメン きゃべつの甘酢煮	ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ ジャーマンポテト風	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 カレーきんぴら みそ汁	もみじごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	ごはん さつまつ汁 ビーフンのあえもの	ごはん 鶏肉の香味焼 ひたし すまし汁
3時	●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● ツナドリア	●牛乳● ▲みかん ■クラシカル 3・2枚	●牛乳● ▲りんご ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■クラシカル 3・2枚	●牛乳● ▲みかん ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● 抹茶蒸しパン
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲ねぎ 1.50</li> <li>■キャノーラ油 0.60</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>「ウスターソース 5.00</li> <li>「トマトケチャップ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.30</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.50</li> <li>■キャノーラ油 0.60</li> <li>■砂糖 0.60</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>●みそ 0.90</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.90</li> <li>■ねりごま 4.50</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>●みそ 2.30</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 7.50</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>米酢 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 12.00</li> <li>水 18.00</li> <li>●シーチキン缶 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> <li>●豆乳(無調整) 15.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●鶏挽肉 30.00</li> <li>水 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>■かたくり粉 2.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>「けずりぶし 5.50</li> <li>■フライドポテト冷 60.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■バター● 3.00</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>塩 0.20</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●鶏もも肉皮なし 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■マーマレード 3.60</li> <li>水 15.00</li> <li>▲ごぼう 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 81.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>塩 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>●さば・冷・70g 1・1/2切 少々</li> <li>塩 少々</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>「だし汁 0.70</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>■さつまつ芋 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「けずりぶし 5.50</li> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>■砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>抹茶 0.35</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 3.50</li> <li>■本みりん 4.50</li> <li>■キャノーラ油 0.40</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.10</li> <li>「だし汁 1.80</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「けずりぶし 5.50</li> </ul>



# あげボール

の作り方  
(7・29日実施予定)



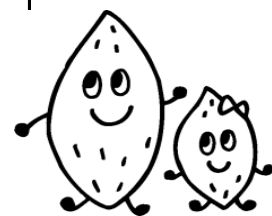
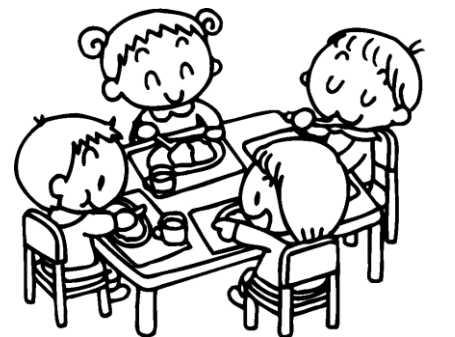
①シーチキン(缶)・・・汁気を切る。  
人参・・・みじん切りにし、固めにゆでる。  
玉ねぎ・・・みじん切りにし、固めにゆでる。  
じゃが芋・・・皮をむいて、適当な大きさに切る。

②じゃが芋は、ゆでて湯を捨て、再び火にかけて残りの水分を蒸発させ、すぐにつぶす。じゃが芋が熱いうちにかたくり粉を加えて、よく練り冷ます。

③シーチキン(缶)は、いためて冷ます。

④②に③と人参・玉ねぎを加えて混ぜ、塩を入れてさらに混ぜる。

⑤④を直径3cm位にまるめて上新粉をまぶし、余分な粉を落として、200℃程度に熱した油で揚げる。



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  
みかん 1個・1/2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。

