

令和6年1月 高槻市立保育所給食献立表

	4(木)	5(金)	6・27(土)	9(火)・22(月)	10(水)	11(木)・24(水)	12・26(金)	13・20(土)	
10時	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●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● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	
昼	スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	大豆のキーマカレー じゃが芋のスープ	ハヤシライス 切干大根の煮物	ごはん 豚みそうどん 大根のそぼろ煮	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	パン ヒレカツの南蛮煮 ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁	すき焼井 みそ汁	
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● 焼き芋	●牛乳● ちんすこう	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● カレー肉まん	●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	
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■スパゲティ 37.00 ●シーチキン缶 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 3.00 トマトケチャップ 18.00 ウスターソース 1.20 救給コーンポタージュ 1・1袋	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●粒状大豆たんぱく 8.50 熱湯 85.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイヨン(無添加) 0.50 水 15.00 ▲カットマト 15.00 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ■砂糖 0.25 ■上新粉 1.20 水 5.00 ■じゃが芋 30.00 ●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 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 水 120.00 ブイヨン(無添加) 0.40 ハヤシブレイク 15.00 塩 少々 ▲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	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 1.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 0.30 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 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲はくさい 25.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 10.00 オイスターソース 1.50 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30	<ul style="list-style-type: none"> ■焼ふ 2.00 ●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 <ul style="list-style-type: none"> ■小麦粉 7.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 ■小麦粉 7.00 ■黒砂糖 2.50 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> (乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚 塩 少々 ■小麦粉 5.40 水 適量 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラシグレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.30 しょうゆ(濃) 2.60 水 17.00	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40

(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	490	542	590	589
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.1	19.0~29.2	20.3
脂質 g	10.9~16.3	17.7	13.0~19.5	17.8
カルシウム mg	220	309	260	281
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0
ビタミンA μgRAE	200	180	220	194
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40
ビタミンC mg	20	28	22	36
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	784	606以上	833
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0

10時は0~2歳児だけです。
材料の分量は3~5歳児分、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)

【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……◎



	15・29(月)	16・30(火)	17(水)	18(木)	19(金)・31(水)	23(火)	25(木)
10時	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■マリー● 1枚
昼	ごはん うどんすき ひじきのいため煮	ごはん さばのみそ焼 ちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁	救給カレー はりはり煮 すまし汁	ごはん ツナとひじきの ふりかけ 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	丸ロール 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいとベーコン のソテー (3～5歳児)ゼリー	大根のみそ味ごはん 豆腐のソースいため みそ汁
3時	●牛乳● ハニーケーキ	●牛乳● ▲りんごゼリー ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● お芋のラスク	●牛乳● ▲りんご ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ちんすこう
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 ●鶏もも肉 15.00 ▲大根 5.00 ▲人参 5.00 ▲しめじ 5.00 ▲はくさい 15.00 だし汁 20.00 しょうゆ(濃) 1.70 本みりん 0.80 水 180.00 だし昆布 0.27 けずりぶし 5.50 しょうゆ(淡) 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 4.50 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 8.00 ▲れんこん 5.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 11.00 ベーキングパウダー 0.50 ●卵〇 13.00 ■グラニュー糖 10.00 ■はちみつ 1.00 ■バター● 10.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 酒 0.50 ▲土しょうが(汁) 1.00 ●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 ●焼豚 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲ちんげん菜 45.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 1.00 ●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 ●豆腐(冷) 25.00 ●鶏挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 ■米パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 9.00 しょうゆ(濃) 2.20 本みりん 2.20 ■砂糖 2.20 水 25.00 かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ▲えのきたけ 10.00 ▲みず菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> 救給カレー 1・1袋 ●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 5.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ルヴァン・プライム 6・4枚 ■いちごジャム 12・8 0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ●ひじき 0.50 ▲人参 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ●豚肉 25.00 ▲ねぎ 1.00 ▲土しょうが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 ■砂糖 2.60 ■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 ▲れんこん 5.00 ▲ごぼう 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 1.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲ほうれん草 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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 ■さつま芋 14.00 ■砂糖 2.20 ■バター● 1.60 ●牛乳● 1.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●生鮭(冷)角切 25.00 酒 0.30 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 7.00 ■キャノーラ油 0.50 水 70.00 ブイヨン(無添加) 0.75 ▲かぶ 30.00 ■上新粉 4.00 ●豆乳クリーム 30.00 塩 0.30 ▲プロッコリー 10.00 ▲はくさい 45.00 ●ベーコン 7.00 ▲ホールコーン(冷) 15.00 ブイヨン(無添加) 0.50 (3～5歳児) ▲やさしいゼリー 1個 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■小麦粉 7.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 ■小麦粉 7.00 ■黒砂糖 2.50 ■キャノーラ油 3.00 塩 少々 水 1.00 	
★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。							
					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 1月18日は防災給食を食べます </div>		
	<p>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 ぼんかん 1/2個・1/2個</p>				<p>*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。</p>		
	<p>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。</p>						