

# 令和6年2月 高槻市立保育所給食献立表

	1(木)・27(火)	2(金)	3・17(土)	5・19(月)	6・20(火)	7(水)	8(木)・21(水)	9・16(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ムーミンビスケット・ ミルク● 2個	●牛乳● ■ベビーせんべい・ アンパンマン 1枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ムーミンビスケット・ ミルク● 2個	●牛乳● ■たべっ子ベビー・ ビスケット 3個	●牛乳● ■ベビーせんべい・ アンパンマン 1枚	●牛乳● ■カル鉄スティック・ ココア味● 1本																																																																					
昼	ビビンバ すまし汁 ヨーグルト	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 筑前煮 みそ汁	ロールパン けんちんラーメン ひじきとコーン のいため煮	ごはん 魚のマヨ風味焼 ブロッコリーのひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) 豚肉と豆腐の 中華風スープ 蒸し野菜の マヨドレ添え	ごはん 大根と牛肉の 土手煮風 すまし汁																																																																					
3時	●牛乳● ▲いよかん ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児) 切干大根餅 (0~2歳児) ふかし芋	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ルヴァン・ 全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● 焼ふのラスク	●牛乳● ▲やさいゼリー ■ぱりんこ(のりしお味) 1・1袋	●牛乳● ▲ぼんかん ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● いちご蒸しパン	●牛乳● コーンマヨトースト																																																																					
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>●牛挽肉 20.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲土しよが(汁) 0.30</li> <li>酒 2.00</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>■ごま油 0.30</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>▲ほうれん草 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲もやし 30.00</li> <li>■白ごま 1.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■ごま油 0.30</li> <li>焼ふ 2.00</li> <li>▲大根 20.00</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>ファイバーヨーグルト● 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 55.00</li> <li>水 77.00</li> <li>●ほたて貝柱缶 5.00</li> <li>●人参 8.00</li> <li>▲ごぼう 4.00</li> <li>酒 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>●まいわし・冷・40g 40・40</li> <li>■かたくり粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.00</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>本みりん 0.36</li> <li>▲土しよが(汁) 0.36</li> <li>酒 0.10</li> <li>水 8.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲えのきたけ 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> <li>手作りおやつ (3~5歳児) <ul style="list-style-type: none"> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>■白玉だんご粉 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>水 適量</li> <li>▲ねぎ 1.50</li> <li>●ロースハム 3.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> </ul> </li> <li>(0~2歳児) <ul style="list-style-type: none"> <li>■さつま芋 72.00</li> <li>塩 少々</li> </ul> </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 20.00</li> <li>▲じゃが芋 30.00</li> <li>▲れんこん 20.00</li> <li>▲人参 25.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.25</li> <li>■砂糖 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.60</li> <li>しょうゆ(淡) 2.10</li> <li>本みりん 0.35</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ロールパン●</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●豆腐(冷) 20.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>しょうゆ(濃) 5.20</li> <li>オイスターソース 3.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●ベーコン 7.00</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>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>手作りおやつ <ul style="list-style-type: none"> <li>■焼ふ 7.00</li> <li>■バター● 7.00</li> <li>■黒砂糖 5.00</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷60g 1・1切</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>■マヨドレ 10.00</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>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲みつば 1.00</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>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>■小麦粉 6.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>▲大根 20.00</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> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■さつま芋 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 8.00</li> <li>手作りおやつ <ul style="list-style-type: none"> <li>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>■米 5.00</li> <li>水 7.50</li> <li>▲いちご 5.00</li> <li>■いちごジャム 13.00</li> <li>水 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul> </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>●豚肉 25.00</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲えのきたけ 5.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 4.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■かたくり粉 0.50</li> <li>水 1.00</li> <li>●焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</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 (幼) <ul style="list-style-type: none"> <li>■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 8.00</li> </ul> </li> </ul>																																																																						
	<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、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>																																																																												
	<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>490</td> <td>536</td> <td>590</td> <td>590</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.9~24.5</td> <td>19.0</td> <td>19.0~29.2</td> <td>20.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9~16.3</td> <td>17.3</td> <td>13.0~19.5</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>317</td> <td>260</td> <td>299</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>200</td> <td>220</td> <td>213</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.41</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>38</td> <td>22</td> <td>43</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>787</td> <td>606以上</td> <td>832</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.6</td> </tr> </tbody> </table> <p>(施設での一人当たりの栄養量)</p>									0~2歳児		3~5歳児		目標	平均	目標	平均	エネルギー Kcal	490	536	590	590	たんぱく質 g	15.9~24.5	19.0	19.0~29.2	20.4	脂質 g	10.9~16.3	17.3	13.0~19.5	17.9	カルシウム mg	220	317	260	299	鉄 mg	2.2	2.4	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	200	220	213	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.31	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.41	ビタミンC mg	20	38	22	43	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	787	606以上	832	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.6
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	490	536	590	590																																																																									
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.0	19.0~29.2	20.4																																																																									
脂質 g	10.9~16.3	17.3	13.0~19.5	17.9																																																																									
カルシウム mg	220	317	260	299																																																																									
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	2.9																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	200	220	213																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.31																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.41																																																																									
ビタミンC mg	20	38	22	43																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	787	606以上	832																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.6																																																																									

	10・24(土)	13(火)・26(月)	14(水)・29(木)	15(木)・28(水)	22(木)
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ベビーせんべい・ アンパンマン 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 3個	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 3個
昼	カレーSPAゲティ じゃが芋のそぼろ煮	ごはん あんかけうどん きゃべつの甘酢あえ	ごはん(しそふりかけ) さば缶のさつま揚げ ひたし すまし汁	ごはん 鶏肉の寄せ鍋風 ちりめんじゃこ入り きんぴら	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし みそ汁
3時	(24日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ルヴァン・ 全粒粉クラッカー	●牛乳● かるかん (3〜5歳児) ●ごま入味付いりこ (2.5g) 1袋	●牛乳● ▲デコボン ■こぐまのビスケット◎ 1・1/2袋	●牛乳● きな粉と黒糖 のスコーン	▲アップルジュース 200・100ml ■米粉のカップケーキ メープル 1・1個
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 37.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>塩 0.10</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>カレールウ 6.90</li> <li>しょうゆ(淡) 2.70</li> <li>本みりん 2.70</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■じゃが芋 80.00</li> <li>●鶏挽肉 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■砂糖 2.90</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.50</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>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</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>●ロースハム 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>米酢 1.50</li> <li>― 手作りおやつ ―</li> <li>■上新粉 18.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.00</li> <li>■砂糖 6.50</li> <li>■長芋 15.00</li> <li>水 18.00</li> <li>ホイールケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●さば 缶詰(水煮) 15.00</li> <li>●豆腐(冷) 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲土しょうが(汁) 0.60</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>酒 0.30</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>塩 0.30</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 7.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 0.70</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</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>●鶏もも肉 20.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>酒 2.40</li> <li>本みりん 2.40</li> <li>水 140.00</li> <li>けずりぶし 4.30</li> <li>●ちりめんじゃこ 3.00</li> <li>▲ごぼう 20.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>だし汁 7.00</li> <li>― 手作りおやつ ―</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>●きな粉 2.00</li> <li>■黒砂糖 4.00</li> <li>■バター● 5.00</li> <li>●牛乳● 5.00</li> <li>■小麦粉(打ち粉) 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>■小麦粉 6.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>▲大根 20.00</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>
			3時に使用している果物の量は 「3〜5歳児・0〜2歳児」 いよかん 1/4個・1/4個 ぼんかん 1/2個・1/2個 デコボン 1/2個・1/3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。		

しっかり食べよう!

# 冬は 葉っぱの野菜の季節です

多くの野菜は、1年中お店に並んでおり、いつでも食べることができます。しかし、同じ野菜でも、旬の時期にとれた野菜は、野菜本来の特性に合った環境で育つため、味がよく、栄養価が高くなります。また、たくさん収穫されるため、安価で手に入ります。季節を感じながら、栄養をたっぷり含んだ旬の野菜をおいしく食べましょう。

●もんだい● ふゆの やさいじゃないのは ど〜れだ?

●こたえ●  
冬の野菜ではないのは「レタス」。  
レタスがおいしい時期は4月〜9月ごろ。気温が20度前後でもっともよく育つと言われています。

●解説●  
「キャベツ」は季節によって特徴があります。「冬キャベツ」は葉が何枚も重なってしっかり巻かれているのが特徴。甘みがあり、煮込み料理に向いています。一方、早春から出始める春キャベツは、やわらかな葉がゆるく巻かれているのが特徴。みずみずしくて生でも食べやすいため、人気です。「こまつな」は寒さに強く、霜にあたると甘味が増しておいしくなります。カルシウムを多く含むのが特徴です。鍋にぴったりの野菜が多いので、鍋で温まりながら、いろいろな野菜を味わってみてください。



参考:「からだにいい野菜の便利帳」高橋書店

★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。

