

令和6年3月 高槻市立保育所給食献立表

	1(金)	2・9(土)	4(月)	5・19(火)	6(水)	7・14(木)	8・22(金)	11・25(月)																																																																					
10時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■アンパンマン 2個 ひとくちビスケット●	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■根昆布あられ 3個																																																																					
昼	ちらしずし ひたし 果物(缶) すまし汁 (3~5歳児)	ごはん 肉と野菜のいため煮 みそ汁	ごはん みそラーメン 大根の煮物	イエローロール チキンカツ・ 和風ソースかけ ひたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) さつま芋の豆乳 カレースープ きゃべつの甘酢煮	ロールパン 煮込みハンバーグ せんきゃべつ 野菜のスープ	ごはん 白身魚のみそ焼 含め煮 みぞれ汁	ごはん(しそふりかけ) きつねうどん 切干大根と青菜 のあえもの																																																																					
3時	ひなあられ ●牛乳● (3~5歳児)いちご白玉 (0~2歳児)ふかし芋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● 大学芋	茶 ●ヨーグルト● ▲清見オレンジ ■ソースせん 2・2袋	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● ▲デコボン ■畑のクラッカー 10・8g	●牛乳● ハムとチーズ のパンケーキ	▲オレンジジュース 125ml 1・1本 ミートサンドイッチ																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> 米 55.00 水 77.00 砂糖 2.80 塩 0.64 米酢 4.00 ちりめんじゃこ 5.00 凍豆腐 3.00 人参 15.00 干しいたけ(スライス) 0.50 砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 15.00 絹さや 2.00 はくさい 50.00 なたね菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 いよかん缶詰 2・1個 焼ふ 2.00 玉ねぎ 15.00 みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 白玉粉 25.00 いちご 18.00 砂糖 2.00 水 少々 砂糖 3.00 水 5.00 かたくり粉 0.50 水 1.00 さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 牛肉 25.00 玉ねぎ 15.00 人参 10.00 きゃべつ 30.00 土しろうが 0.10 砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 2.40 キャノーラ油 0.50 ベーコン 3.00 さつま芋 40.00 わかめ 0.50 みそ 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 手作りおやつ さつま芋 70.00 なたね揚げ油 2.10 砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50 	<ul style="list-style-type: none"> 米 40.00 水 60.00 中華めん(乾) 30.00 豚肉 20.00 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 水 180.00 ポークブイオン 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 さつま芋 70.00 なたね揚げ油 2.10 砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50 	<ul style="list-style-type: none"> イエローロール● 鶏もも肉 60.00 塩 0.18 小麦粉 5.40 水 適量 パン粉 12.00 なたね揚げ油 6.00 砂糖 0.56 しょうゆ(濃) 1.10 本みりん 0.56 だし汁 25.00 かたくり粉 1.00 水 2.00 焼豚 5.00 はくさい 50.00 ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 だし汁 0.70 玉ねぎ 15.00 えのきたけ 10.00 みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 手作りおやつ 丸ロール● 1・1個 いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 豚肉 10.00 ベーコン 5.00 玉ねぎ 20.00 人参 15.00 さつま芋 30.00 キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.50 カレールー 5.00 豆乳(無調整) 40.00 上新粉 5.00 水 15.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 0.10 焼竹輪(冷) 10.00 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 手作りおやつ 丸ロール● 1・1個 いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン● 牛挽肉 30.00 豚挽肉 10.00 塩 0.20 人参 15.00 玉ねぎ 25.00 キャノーラ油 2.00 かたくり粉 1.00 米パン粉 4.00 キャノーラ油 適量 一煮込用ソース 玉ねぎ 15.00 キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 砂糖 1.00 上新粉 2.20 水 6.60 きゃべつ 40.00 塩 少々 鶏もも肉 10.00 はくさい 20.00 ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 カラスガレイ・冷60g 1・1切 みそ 1.40 砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 キャノーラ油 1.00 長芋 50.00 人参 15.00 グリーンピース(冷) 2.00 砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 大根 20.00 しめじ 5.00 ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 かたくり粉 1.00 水 2.00 手作りおやつ ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ロースハム 10.00 ピザ用チーズ● 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 干しうどん 30.00 油揚げ(冷) 10.00 砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 0.75 酒 0.15 だし汁 10.00 わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.70 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 切干大根 3.00 ちりめんじゃこ 3.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 0.30 だし汁 20.00 ちんげん菜 40.00 人参 5.00 砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.50 手作りおやつ 食パン●(10枚切) 1.5・1枚 牛挽肉 12.00 豚挽肉 6.00 玉ねぎ 20.00 キャノーラ油 0.27 上新粉 0.60 水 9.00 トマトケチャップ 3.60 ウスターソース 0.70 砂糖 0.70 かたくり粉 0.50 水 1.00 																																																																					
<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>490</td> <td>547</td> <td>590</td> <td>595</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.9~24.5</td> <td>19.4</td> <td>19.0~29.2</td> <td>20.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9~16.3</td> <td>16.2</td> <td>13.0~19.5</td> <td>16.3</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>303</td> <td>260</td> <td>266</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.3</td> <td>2.4</td> <td>2.8</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>178</td> <td>220</td> <td>186</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>33</td> <td>22</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>806</td> <td>606以上</td> <td>833</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.7</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	490	547	590	595	たんぱく質 g	15.9~24.5	19.4	19.0~29.2	20.7	脂質 g	10.9~16.3	16.2	13.0~19.5	16.3	カルシウム mg	220	303	260	266	鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.8	ビタミンA μgRAE	200	178	220	186	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38	ビタミンC mg	20	33	22	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	806	606以上	833	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	490	547	590	595																																																																									
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.4	19.0~29.2	20.7																																																																									
脂質 g	10.9~16.3	16.2	13.0~19.5	16.3																																																																									
カルシウム mg	220	303	260	266																																																																									
鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.8																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	178	220	186																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38																																																																									
ビタミンC mg	20	33	22	38																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.1																																																																									
カリウム mg	—	806	606以上	833																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7																																																																									
<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>																																																																													
<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>																																																																													

	12(火)・27(水)	13(水)・28(木)	15(金)	16・30(土)	18(月)	21(木)・29(金)	23(土)	26(火)
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■アンパンマン 2個 ひとくちビスケット●	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚
昼	ごはん ビーフシチュー はくさいと豚肉 の甘酢煮	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	赤飯 星のコロッケ ひたし わかめのスープ ゼリー	ごはん(わかめ) 肉のマヨいため ひたし みそ汁	ごはん みそラーメン 大根の煮物	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	ごはん(かつおふりかけ) 飛鳥汁 いそ煮	ごはん 鮭のオニオンソース ひたし すまし汁
3時	●牛乳● 12日▲はっさく 27日▲いよかん ■ソースせん 2・2袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ジャムサンド	●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● 大学芋風	●牛乳● ■米粉のカップケーキ -いちご風味 1・1個	●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● ▲りんごゼリー ■畑のクラッカー 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 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 1.00 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.80 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 3.00 トンカツソース 3.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.80 クッキングワイン(赤) 0.80 ■上新粉 3.00 水 9.00 ●豚肉 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■はるさめ 1.50 水 20.00 けずりぶし 0.60 しょうゆ(濃) 3.60 米酢 1.50 ■砂糖 1.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 塩 0.10 ■キャノーラ油 0.50 だし汁 20.00 ■砂糖 1.00 酒 0.50 しょうゆ(濃) 3.50 カレー粉 0.15 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲大根 20.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 ■もち米(ごはん用) 11.00 あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 塩 0.10 ●星のコロッケ(冷) 1・1個 ■なたね揚げ油 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲大根 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲りんごゼリー 1・1個 —手作りおやつ— ■丸ロール● 1・1個 ■いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ■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 40.00 水 60.00 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲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 水 180.00 ポークブイオン 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— ■さつまい 70.00 ■キャノーラ油 1.70 ■砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50 	<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 1.00 ■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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ■干しうどん 10.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲はくさい 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 10.00 ●白みそ 2.50 ●みそ 3.90 しょうゆ(淡) 1.70 本みりん 1.90 水 130.00 けずりぶし 4.00 ●豆乳(無調整) 30.00 ▲ねぎ 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ●ひじき 3.50 ●ベーコン 7.00 ▲人参 5.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 22.00 ●鶏もも肉 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	

【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……◎

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
清見オレンジ 1/3個・1/4個
はっさく 1/4個・1/4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。

