

令和3年7月 高槻市立保育所給食献立表

	1(木)	2・30(金)	3(土)	5・26(月)	6・27(火)	7(水)	8・15(木)	9・16(金)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター●5個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■星っこ 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター●5個
昼 (3~5歳児)	豚丼 みそ汁 ゼリー	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	ロールパン にゅうめん ひじきとコーンの いため煮	夏野菜のカレーライス 切干シソテー ヨーグルト	炊き込みずし 鮭のみそマヨ焼 煮びたし すまし汁 (3~5歳児)	丸ロール 鶏肉の ソースから揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) 五目ごまいため みそ汁
3時	●牛乳● ▲メロン ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲ももゼリー 1個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1個	星型ミニせんべい ▲アップルジュース 200・100ml ココア蒸しパン	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● ピザトースト
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	<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 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>(3~5歳児) ▲マスカットゼリー 1個</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ▲大根 20.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 <p>—手作りおやつ— ▲とうもろこし 1/3本</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲きゃべつ 20.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●そうめん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲人参 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 10.00 ▲黄パプリカ 5.00 ▲赤パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレールウ 15.00 ●ロースハム 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.50 だし昆布 2.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲干しいたけ 1.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 米酢 5.00 ■砂糖 3.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 ■マヨドレ 3.50 ■本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ホイルクース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲とうがん 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>(3~5歳児) ■星っこ 1袋</p> <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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"> ■丸ロール● ●鶏もも肉 60.00 ウスターソース 4.50 トマトケチャップ 1.30 ■上新粉 4.00 ■かたくり粉 4.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲とうがん 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト 16.00 ●ピザ用チーズ● 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 25.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲玉ねぎ 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ■白ごま 0.80 ●ベーコン 3.00 ▲なす 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ピーマン 4.00 ▲トマト 16.00 ●ピザ用チーズ● 10.00

(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	480	518	580	580
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.5	18.8~28.9	21.3
脂質 g	10.6~15.9	16.1	12.8~19.3	16.6
カルシウム mg	220	307	260	281
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	3.0
ビタミンA μgRAE	200	215	220	233
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42
ビタミンC mg	20	32	22	32
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	798	606以上	862
食物繊維 g	—	2.9	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)

	10・17(土)	12・19(月)	13・20(火)	14・21(水)	24・31(土)	28(水)	29(木)
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■星っこ 1袋	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■星っこ 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚
昼	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	山形パン カレーパスタ とうがんの煮物	ごはん(しそふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん トマトと卵のスープ ほたてときゃべつの マヨいため ヨーグルト	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豆腐のソースいため とうがんのスープ	豚丼 みそ汁 (3~5歳児) ゼリー
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	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1個	●牛乳● (3~5歳児)枝豆 (0~2歳児)▲みかん缶詰 32g ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲すいか ■野菜スナック 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 ▲かぼちゃ 70.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニロール● ■ライスパスタ 25.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 カレー粉 0.10 塩 0.10 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 カレーウ 6.90 しょうゆ(濃) 2.70 本みりん 2.70 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 —手作りおやつ— ▲みかん缶詰 20.00 ▲パイン缶詰低糖 20.00 ▲りんご缶詰 20.00 ●ヨーグルト50g● 1・1/2個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 1.70 ■マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 1.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●クリームヨーグルト60● 1・1個 —手作りおやつ— ▲枝豆 22.80 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ▲カットトマト 15.00 ●卵○ 20.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲レタス 10.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 塩 0.30 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 ●ほたて貝柱缶 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■マヨドレ 2.00 しょうゆ(淡) 1.50 ●クリームヨーグルト60● 1・1個 —手作りおやつ— ▲枝豆 22.80 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●牛肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 18.00 酒 2.20 ■砂糖 1.10 本みりん 2.20 しょうゆ(濃) 3.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 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 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●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 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲マスカットゼリー 1個 	

【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……●

★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。

3時に使用している果物の量は
「3~5歳児・0~2歳児」
メロン 50g・40g
すいか 60g・48g

*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。