

# 令和4年10月 高槻市立保育所給食献立表

	1・22(土)	3・24(月)	4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8(土)	11(火)																																																																				
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■たべっ子ベビー・おやさい 3個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー・おやさい 3個																																																																				
昼	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味の スパゲティ ベーコンのスープ	イエローロール みそラーメン 大根の煮物	ごはん さばのカレー煮 煮びたし みそ汁	丸ロール かぼちゃのポタージュ きやべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) 韓国風いため物 みそ汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	救給カレー いそ煮	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし つみれ汁																																																																				
3時	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● ▲梨 4日 ▲柿 18日 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲みかん ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● カレー蒸しパン		●牛乳● 揚げパン																																																																				
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>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.30</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>▲ピーマン 5.00</li> <li>■キャノーラ油 2.30</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>酒 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>■じゃが芋 20.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>中華めん(乾) 25.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲もやし 10.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイヨン 2.80</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>本みりん 3.30</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00</li> <li>●きざみ昆布 0.50</li> <li>酒 1.00</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲りんご 30.00</li> <li>■小麦粉 15.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.50</li> <li>■バター● 11.00</li> <li>■砂糖 5.00</li> <li>水 2.60</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>●さば・冷・70g 35・35</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>▲土しょうが(汁) 0.30</li> <li>▲しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>酒 0.70</li> <li>■上新粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 4.00</li> <li>▲玉ねぎ 8.00</li> <li>■キャノーラ油 0.70</li> <li>カレー粉 0.07</li> <li>■上新粉 0.30</li> <li>水 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>トマトケチャップ 1.30</li> <li>▲小松菜 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■焼ふ 2.00</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>■丸ロール●</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 40.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 0.50</li> <li>水 125.00</li> <li>ポークブイヨン 1.75</li> <li>■上新粉 3.00</li> <li>水 5.00</li> <li>●牛乳● 40.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>●シーチキン缶 6.00</li> <li>▲きやべつ 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 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●牛肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 20.00</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 2.50</li> <li>■米パン粉 1.00</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>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 10.00</li> <li>▲生しいたけ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>▲きやべつ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>酒 3.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 3.00</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>●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個</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 25.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>こんにやく 10.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>●豆乳(無調整) 10.00</li> <li>●白みそ 8.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>塩 少々</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲えのきたけ 5.00</li> <li>▲みつば 2.00</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 24.00</li> <li>カレー粉 0.11</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>●ポークウインナー 8.00</li> <li>水 16.00</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>救給カレー 1袋</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●シーチキン缶 7.00</li> <li>▲人参 6.00</li> <li>れんこん 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>水 22.00</li> <li>けずりぶし 0.70</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●いわしつみれ(冷) 3・2個</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 2.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■丸ロール● 1・1個</li> <li>■なたね揚げ油 1.50</li> <li>■グラニュー糖 5.00</li> </ul>																																																																					
	<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>485</td> <td>536</td> <td>585</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>19.2</td> <td>18.9~29.0</td> <td>20.8</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>18.2</td> <td>12.9~19.4</td> <td>19.1</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>307</td> <td>260</td> <td>276</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>212</td> <td>220</td> <td>229</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.46</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>34</td> <td>22</td> <td>40</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>784</td> <td>606以上</td> <td>834</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	485	536	585	600	たんぱく質 g	15.7~24.2	19.2	18.9~29.0	20.8	脂質 g	10.7~16.1	18.2	12.9~19.4	19.1	カルシウム mg	220	307	260	276	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4	ビタミンA μgRAE	200	212	220	229	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.46	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	34	22	40	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	784	606以上	834	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	485	536	585	600																																																																								
たんぱく質 g	15.7~24.2	19.2	18.9~29.0	20.8																																																																								
脂質 g	10.7~16.1	18.2	12.9~19.4	19.1																																																																								
カルシウム mg	220	307	260	276																																																																								
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4																																																																								
ビタミンA μgRAE	200	212	220	229																																																																								
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32																																																																								
ビタミンB2 mg	0.29	0.46	0.35	0.43																																																																								
ビタミンC mg	20	34	22	40																																																																								
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																								
カリウム mg	—	784	606以上	834																																																																								
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7																																																																								
	<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。</p>																																																																											
	<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 柿 1/4個・1/4個 梨 1/4個・1/6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>																																																																											

	12(水)・27(木)	13(木)	14・28(金)	15・29(土)	17・31(月)	25(火)	26(水)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■たべっ子ペイビー・おやさい 3個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個
昼	パン さつま芋のコロッケ ゆできゃべつの マヨドレ添え わかめのスープ	ごはん 肉と野菜のスープ 切干大根の煮物 ゼリー	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	すき焼井 みそ汁	山形パン 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	さつま芋ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし つみれ汁	ごはん 肉と野菜のスープ 牛肉とごぼうの やわらか煮 ゼリー
3時	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲柿 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● (3～5歳児) きな粉団子 (0～2歳児) マカロニのきな粉かけ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● コーンパンケーキ	●牛乳● ▲柿 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● 揚げパン
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>■ドッグパン●</li> <li>さつま芋 36.00</li> <li>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 18.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 7.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 6.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>●豆腐(冷) 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●鶏もも肉 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.30</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>だし汁 40.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&amp;オレンジ)</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・80g 1/2・1/2切</li> <li>▲土しよが 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■焼ふ 2.00</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 — (3～5歳児)</li> <li>■白玉粉 40.00</li> <li>●きな粉 4.00</li> <li>■砂糖 4.00</li> <li>塩 少々</li> <li>(0～2歳児)</li> <li>■マカロニ 8.00</li> <li>●きな粉 3.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</li> <li>■さつま芋 35.00</li> <li>▲しめじ 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 15.00</li> <li>水 13.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>●ロースハム 5.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●油揚げ(冷) 7.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.70</li> <li>だし汁 適量</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.30</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.20</li> <li>米酢 1.30</li> <li>■砂糖 0.90</li> <li>かたくり粉 0.90</li> <li>水 1.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>塩 0.30</li> <li>■さつま芋 35.00</li> <li>●鶏もも肉 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>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>●いわしつみれ(冷)3・2個</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲みつば 2.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■丸ロール● 1・1個</li> <li>■なたね揚げ油 1.50</li> <li>■グラニュー糖 5.00</li> </ul>	

## アップルケーキ の作り方 (3・24日実施予定)

- りんご・・・皮をむき芯をとり、8等分して、2mm位のうす切り。
- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ボールにバターを入れ、木じゃくしでクリーム状になるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加えてよく混ぜる。
- ③に②の粉を加えて混ぜ、りんごと水を加えて混ぜる。
- ホイールケースに④を入れ、あたためておいたオーブンで焼く。  
[180～200℃で約20分]

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)

【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・・・◎