

令和4年11月 高槻市立保育所給食献立表

	1(火)	2・9(水)	4・25(金)	5・26(土)	7・28(月)	8(火)	10(木)	11・18(金)																																																																
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ 野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■ ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■ マンナ● 2枚	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ おさつでパン 2個	●牛乳● ■ ごぼうスナック 4g																																																																
昼	ごはん(わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし みそ汁	ピビンバ すまし汁 (3~5歳児) ゼリー	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば わかめのスープ	丸ロール カレーあんかけうどん ひじきとコーンの いため煮	もみじごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	イエローロール かぼちゃのコロッケ ひたし すまし汁	ごはん ぶり大根 みそ汁 (3~5歳児) ヨーグルト																																																																
3時	●牛乳● ▲ みかん ■ ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● じゃが揚げもち	●牛乳● ▲ パイン缶詰低糖 6・4個 ■ 全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ピザ風肉まん	●牛乳● ▲ みかん ■ ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ▲ マスカットゼリー ■ セブーレ◎ 1・1枚	▲ 野菜ジュース (アップルサラダ) 200・100ml 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 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ● 生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲ きゃべつ 10.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ▲ 人参 5.00 ▲ ちんげん菜 10.00 ● 赤だしみそ 1.80 ● 白みそ 0.80 ■ 砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 ホイルケース 1枚 ▲ ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ● 豚肉 10.00 ■ さつま芋 40.00 ▲ みず菜 5.00 ● 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 ● 牛挽肉 40.00 ▲ 土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■ 砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ ごま油 0.30 ▲ ねぎ 1.00 ▲ ほうれん草 20.00 ▲ 人参 20.00 ▲ もやし 30.00 ■ 白ごま 1.00 ■ 砂糖 1.00 ■ しょうゆ(濃) 3.00 ■ ごま油 0.30 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ えのきたけ 10.00 ▲ みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲ やさいゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■ さつま芋 90.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 水 90.00 ● 豆腐(冷) 50.00 ● 牛肉 15.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 人参 10.00 ▲ 干しいたけ(スライス) 0.50 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 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ■ 焼ふ 2.00 ▲ はくさい 20.00 ▲ ねぎ 2.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ じゃが芋 25.00 ■ 白玉だんご粉 15.00 ■ 砂糖 5.00 水 9.00 ■ なたね揚げ油 4.50 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■ 中華めん(乾) 30.00 ● 鶏もも肉 20.00 ▲ きゃべつ 25.00 ▲ 人参 15.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ■ キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ● ベーコン 5.00 ● わかめ 0.50 ▲ 玉ねぎ 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 30.00 ▲ トマトジュース 25.00 ● 豚挽肉 10.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ■ キャノーラ油 0.10 ■ 上新粉 0.50 トマトケチャップ 6.00 ● ピザ用チーズ● 3.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 丸ロール● ■ 干しうどん 30.00 ● 鶏もも肉 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ▲ ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 6.50 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■ かたくり粉 2.20 水 4.40 ● ベーコン 5.00 ● 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 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 30.00 ▲ トマトジュース 25.00 ● 豚挽肉 10.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ■ キャノーラ油 0.10 ■ 上新粉 0.50 トマトケチャップ 6.00 ● ピザ用チーズ● 3.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 55.00 水 81.00 ▲ 人参 20.00 塩 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 ● さば・冷・70g 1・1/2切 塩 少々 ▲ はくさい 50.00 ▲ 小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ● ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ▲ 大根 20.00 ▲ ねぎ 2.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ 焼ふ 2.00 ● 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"> ■ イエローロール● ▲ かぼちゃ 50.00 ● ベーコン 15.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 塩 0.10 ▲ 小麦粉 5.00 水 適量 ■ パン粉 7.00 ■ なたね揚げ油 8.00 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ 春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■ 焼ふ 2.00 ● わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ● ブルーンヨーグルト● 1個 — 手作りおやつ — ■ 食パン●(10枚切) 1・1枚 ● 牛挽肉 12.00 ▲ 玉ねぎ 13.00 ■ キャノーラ油 0.18 ■ 上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■ 砂糖 0.46 ■ かたくり粉 0.30 水 0.60 																																																																	
	(施設での一人当たりの栄養量)	<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>602</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>18.8</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>17.9</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>306</td> <td>260</td> <td>283</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>3.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>225</td> <td>220</td> <td>275</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>24</td> <td>22</td> <td>39</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>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>797</td> <td>606以上</td> <td>886</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.4</td> <td>3.5以上</td> <td>4.3</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	602	たんぱく質 g	15.7~24.2	18.8	18.9~29.0	20.8	脂質 g	10.7~16.1	17.9	12.9~19.4	19.1	カルシウム mg	220	306	260	283	鉄 mg	2.2	2.2	2.4	3.3	ビタミンA μgRAE	200	225	220	275	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	24	22	39	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	797	606以上	886	食物繊維 g	—	3.4	3.5以上	4.3	<p>【食品名の印について】</p> <p>食品名の左側についている印は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ■……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>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。</p> <p>卵を含む食品……○</p> <p>乳を含む食品……●</p> <p>卵・乳を含む食品……◎</p>
	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	602																																																																				
たんぱく質 g	15.7~24.2	18.8	18.9~29.0	20.8																																																																				
脂質 g	10.7~16.1	17.9	12.9~19.4	19.1																																																																				
カルシウム mg	220	306	260	283																																																																				
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	3.3																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	225	220	275																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34																																																																				
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43																																																																				
ビタミンC mg	20	24	22	39																																																																				
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3																																																																				
カリウム mg	—	797	606以上	886																																																																				
食物繊維 g	—	3.4	3.5以上	4.3																																																																				

	12・19(土)	14・21(月)	15・29(火)	16(水)	17(木)	22(火)	24(木)	30(水)
10時	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚
昼	麻婆丼 みそ汁	丸ロール 坦々麺風ラーメン きゃべつとハムの ソテー	パン 煮込みハンバーグ せんきゃべつ すまし汁	ごはん(わかめ) さつま汁 ビーフンのあえもの	イエローロール あげボール ひたし すまし汁	ロールパン 牛肉とさつま芋の かき揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	茶 ●ヨーグルト● ▲みかん ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● おとうふプチケーキ
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 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ┌ ●みそ 4.40 ┌ しょうゆ(濃) 1.40 ┌ 砂糖 0.50 ┌ 酒 2.40 ┌ ■かたくり粉 1.50 ┌ 水 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●中華めん(乾) 25.00 ●豚挽肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.50 ■ごま油 0.60 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.90 ●みそ 0.90 水 180.00 ┌ ブイヨン(無添加) 0.90 ┌ ■ねりごま 4.50 ┌ 砂糖 0.90 ┌ しょうゆ(濃) 2.30 ┌ ●みそ 2.30 ▲もやし 5.00 ▲小松菜 20.00 ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●ロースハム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 2.00 ┌ しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ┌ ■米 16.00 ┌ 水 24.00 ┌ ●ベーコン 5.00 ┌ ▲玉ねぎ 20.00 ┌ ■キャノーラ油 0.10 ┌ 水 30.00 ┌ カレールウ 3.00 ┌ ■米パン粉 1.00 ┌ ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> (幼) ■ドッグパン● (乳) ■ロールパン● ●牛挽肉 40.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ■かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■キャノーラ油 適量 ▲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 ▲きゅうり 5.00 塩 少々 ▲大根 20.00 ●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 わかめふりかけ 0.50 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ┌ ■砂糖 0.50 ┌ しょうゆ(濃) 0.50 ┌ 水 4.00 ┌ ■砂糖 0.86 ┌ しょうゆ(濃) 3.00 ┌ 米酢 0.86 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ┌ ●鮭 缶詰(水煮) 20.00 ┌ ■キャノーラ油 0.50 ┌ ▲人参 10.00 ┌ ▲玉ねぎ 10.00 ┌ ■じゃが芋 50.00 ┌ ■かたくり粉 1.50 ┌ 塩 0.20 ┌ ■上新粉 3.00 ┌ ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.30 ┌ だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 ●わかめ(淡) 5.00 ┌ 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ┌ ●牛肉 20.00 ┌ 塩 0.10 ┌ ●さつま芋 25.00 ┌ ▲玉ねぎ 10.00 ┌ ■上新粉 13.50 ┌ ●卵○ 10.00 ┌ 塩 0.15 ┌ 水 10.00 ┌ ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1・1/2切少々 塩 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.00 ┌ だし汁 1.60 ●豚肉 10.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ┌ ■砂糖 0.50 ┌ しょうゆ(濃) 0.50 ┌ 水 4.00 ┌ ■砂糖 0.86 ┌ しょうゆ(濃) 3.00 ┌ 米酢 0.86 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルケース 1枚 	
<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</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>								