

令和5年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1・8(土)	3・17(月)	4(火)・12(水)	5(水)	6(木)・28(金)	7・21(金)	10・24(月)	11・25(火)																																																																			
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g																																																																			
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティ ミートソース わかめのスープ	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(わかめ) さつま汁 はくさいとベーコンの ソテー	すき焼丼 みそ汁																																																																			
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■水族館のなかまたち 1・1/2袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● いちごのパンケーキ																																																																			
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 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 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●牛挽肉 25.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 ■砂糖 0.24 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 20.00 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 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■カラスガレイ冷50g 1・1切 塩 0.15 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲土しょうが 0.10 ▲にんにく 0.10 クッキングワイン(赤) 1.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 0.24 ■じゃが芋 30.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイオン 5.00 水 62.00 トマトケチャップ 1.60 ウスターソース 1.80 トンカツソース 2.40 ▲おろしりんご缶詰 20.00 ■砂糖 0.18 しょうゆ(濃) 0.67 ■上新粉 4.50 水 18.00 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●鶏もも肉 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ冷50g 1・1切 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 2.20 水 14.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■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 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 6.70 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 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 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 15.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 45.00 ●ベーコン 5.00 ▲ホールコーン(冷) 15.00 ブイオン(無添加) 0.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 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 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 																																																																					
	(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>480</td> <td>536</td> <td>580</td> <td>598</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.3</td> <td>18.8~28.9</td> <td>20.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.4</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>306</td> <td>260</td> <td>286</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>183</td> <td>220</td> <td>197</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>26</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>783</td> <td>606以上</td> <td>835</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.9</td> <td>3.5以上</td> <td>3.6</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	480	536	580	598	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.3	18.8~28.9	20.6	脂質 g	10.6~15.9	16.4	12.8~19.3	16.9	カルシウム mg	220	306	260	286	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3	ビタミンA μgRAE	200	183	220	197	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	21	22	26	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	783	606以上	835	食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6	<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>【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>
	0~2歳児		3~5歳児																																																																								
	目標	平均	目標	平均																																																																							
エネルギー Kcal	480	536	580	598																																																																							
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.3	18.8~28.9	20.6																																																																							
脂質 g	10.6~15.9	16.4	12.8~19.3	16.9																																																																							
カルシウム mg	220	306	260	286																																																																							
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3																																																																							
ビタミンA μgRAE	200	183	220	197																																																																							
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30																																																																							
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40																																																																							
ビタミンC mg	20	21	22	26																																																																							
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																							
カリウム mg	—	783	606以上	835																																																																							
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6																																																																							

	13(木)	14(金)	15・22(土)	18(火)	19(水)・27(木)	20(木)	26(水)
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	チキンライス ビーフのあえもの 野菜のスープ	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) 鶏肉のたつた揚げ 焼き野菜 すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ▲清見オレンジ ■水族館のなかまたち 1・1/2袋	●牛乳● ▲りんごゼリー100% ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー
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 82.50 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲むきえんどう 3.00 ■ビーフン 12.00 ▲きゅうり 20.00 ▲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 ●ベーコン 7.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■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 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.40 ハヤシルウ(顆粒) 8.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 ●豆腐(冷) 25.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●カラスガレイ冷50g 1・1切 ■マヨドレ 3.50 ■本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ●豆腐(冷) 25.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 35.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●豆腐(冷) 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	

保育所・認定こども園
の給食

◇米は、特別栽培米又は同等品を使用しています。

◆コロケ・グラタン・蒸しパン等手作りし、加工品はなるべく使用しないようにしています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等は食品添加物(保存料・酸化防止剤・発色剤・着色料等)を含まない無添加のものを選んでいきます。

◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ポークブイオン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童も同じものが食べられるように食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0～5歳児が対象なので食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品(挽肉等)・和え物等を避けています。

3時に使用している果物の量は
「3～5歳児・0～2歳児」
りんご 1/4個・1/6個
清見オレンジ 1/3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。

★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。