

令和6年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(土)	3・17(月)	4(火)・19(水)	5(水)	6(木)	7(金)	8・29(土)	10・24(月)																																																																
10時	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子ペイビー ビスケット 3個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個																																																																
昼	ごはん(かつおふりかけ) カレーうどん じゃが芋の ベーコン煮	ごはん(しそふりかけ) 中華そばの 野菜あんかけ ひじきとコーンの いため煮	ごはん 豆腐チャンプル みそ汁	ごはん さばのソース煮 いためサラダ みそ汁	丸ロール 鶏肉の南蛮煮 焼き野菜 野菜のスープ	なまりぶしごはん 肉と野菜のスープ 切干大根の甘酢	中華丼 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ みそ汁																																																																
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ (のりしお味) 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋	●牛乳● ビーフドリア	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ■米粉のカップケーキ ・メープル 1・1個	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲メロン ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ぱりんこ (のりしお味) 1・1袋	●牛乳● ココアラスク																																																																
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 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ●人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 10.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●ベーコン 10.00 塩 0.09 ■上新粉 0.56 だし汁 30.00 	<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 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(濃) 3.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●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 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 70.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 0.40 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.50 ■さつま芋 40.00 ▲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 — ■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 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しろうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● 60.00 塩 0.20 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 6.00 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●なまりぶし 15.00 ▲土しろうが 0.75 酒 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.23 水 10.00 ●豚肉 20.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■黒砂糖 8.00 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 ●豚肉 25.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●豆腐(冷) 30.00 ▲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 — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 純ココア 1.30 ●スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■バター● 2.00 ■砂糖 3.00 																																																																	
	(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>470</td> <td>538</td> <td>560</td> <td>591</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.1~23.3</td> <td>19.2</td> <td>18.2~28.0</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.3~15.5</td> <td>17.7</td> <td>12.4~18.7</td> <td>18.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>296</td> <td>260</td> <td>265</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> <td>3.0</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>202</td> <td>220</td> <td>230</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.33</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>29</td> <td>22</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>814</td> <td>606以上</td> <td>874</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.1</td> <td>3.5以上</td> <td>3.9</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	470	538	560	591	たんぱく質 g	15.1~23.3	19.2	18.2~28.0	20.3	脂質 g	10.3~15.5	17.7	12.4~18.7	18.0	カルシウム mg	220	296	260	265	鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0	ビタミンA μgRAE	200	202	220	230	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	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	29	22	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	814	606以上	874	食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9	<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>
	0~2歳児			3~5歳児																																																																				
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	470	538	560	591																																																																				
たんぱく質 g	15.1~23.3	19.2	18.2~28.0	20.3																																																																				
脂質 g	10.3~15.5	17.7	12.4~18.7	18.0																																																																				
カルシウム mg	220	296	260	265																																																																				
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	202	220	230																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	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	29	22	38																																																																				
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																				
カリウム mg	—	814	606以上	874																																																																				
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9																																																																				

	11(火)・26(水)	12(水)・25(火)	13・27(木)	14(金)	18(火)	20(木)	21・28(金)	22(土)	
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 3個	●牛乳● ■満月パン 1枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 3個	●牛乳● ■満月パン 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	
昼	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし すまし汁	ロールパン ミネストローネ きゃべつの 豆乳グラタン	たき込みごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし みそ汁	ごはん さばのソース煮 いためサラダ みそ汁	丸ロール 鶏肉の南蛮煮 焼き野菜 野菜のスープ	カレーライス はりはり煮 (3~5歳児) ゼリー	ごはん(わかめ) 肉と野菜のスープ 蒸し野菜の マヨドレ添え	
3時	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● ▲メロン ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲ももゼリー ■あまからせん 2・1袋	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●のむヨーグルト● 110・65ml レモン蒸しパン	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ■米粉のカップケーキ ・メープル 1・1個	●牛乳● ▲すいか ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ぱりんこ (のりしお味) 1・1袋	
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 ●鶏もも肉 20.00 ●焼竹輪(冷) 5.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲大根 20.00 ▲人参 20.00 ▲新ごぼう 10.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 2.40 本みりん 0.24 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●ポークウインナー 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.25 ■小麦粉 9.00 水 適量 ●青粉 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ▲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"> ●ロールパン● ●豚肉 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■砂糖 0.50 ▲カットトマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークブイヨン 2.10 水 150.00 塩 少々 ▲きゃべつ 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●ベーコン 10.00 ■キャノーラ油 1.50 塩 0.24 ■上新粉 4.50 ●豆乳クリーム 40.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●鶏もも肉 10.00 ▲人参 15.00 ▲新ごぼう 5.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●生鮭皮なし・冷40g 1・1切 塩 少々 ▲きゃべつ 30.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.16 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 9.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 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 ■黒砂糖 8.00 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 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しよが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●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 ベーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●鶏もも肉 60.00 塩 0.20 ■小麦粉 6.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 6.00 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 21日 カレールウ 18.00 28日 カレーフレーク 20.00 塩 少々 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ▲ちんげん菜 7.00 ●シーチキン缶 7.50 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 (3~5歳児) ▲りんごゼリー50 1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●豚肉 20.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ポークウインナー 10.00 ■じゃが芋 40.00 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■マヨドレ 6.00 	
<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>									
		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。							