

令和3年11月 高槻市立保育所給食献立表

	1(月)	2(火)・11(木)	4(木)	5・26(金)	6(土)	8・22(月)	9・16(火)	10(水)
10時	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● 2日 ■おこめリング 5個 11日 ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚
昼	イエローロール 焼きそば すまし汁	丸ロール 納豆のよせ揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 肉の甘みそいため ゆでさつま芋 みそ汁	ごはん ぶり大根 みそ汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) さつま汁 いためビーフン	山形パン あんかけうどん 切干大根と青菜の ごまあえ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉と野菜の いため煮 みそ汁
3時	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● ▲みかん 2日 ■揚げあられ 1・1袋 11日 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ▲やさいゼリー ■醤油せん 2・1枚	▲野菜ジュース・りんご 195ml 1・1/2本 ピザ風肉まん	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■クラシカル 3・2枚	●牛乳● ツナドリア	●牛乳● ▲みかん ■セブーレ◎ 2・1枚	●牛乳● ミートサンドイッチ

昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■イエローロール●	■丸ロール●	■米 60.00 水 90.00	■米 60.00 水 90.00	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70	■山形ハニーロール●	■米 60.00 水 90.00	■米 60.00 水 90.00
	<ul style="list-style-type: none"> 中華めん(乾) 30.00 豚肉 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 	<ul style="list-style-type: none"> 国産ひきわり納豆 8.50 焼豚 5.00 さつま芋 30.00 ねぎ 6.00 わかめ 0.60 上新粉 13.00 卵〇 6.00 塩 0.10 しょうゆ(淡) 0.50 水 9.00 なたね揚げ油 5.40 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉 30.00 みそ 2.00 酒 1.40 玉ねぎ 3.00 砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 玉ねぎ 15.00 人参 10.00 ピーマン 3.00 キャノーラ油 2.00 	<ul style="list-style-type: none"> ぶり(冷)皮なし 48・32 大根 60.00 人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 砂糖 2.30 土しょうが 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋 30.00 豚肉 20.00 大根 20.00 人参 10.00 みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> 干しうどん 30.00 鶏もも肉 15.00 人参 10.00 玉ねぎ 10.00 ほうれん草 10.00 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 かたくり粉 2.20 水 4.40 	<ul style="list-style-type: none"> 生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 きゃべつ 15.00 玉ねぎ 10.00 キャノーラ油 0.30 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 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 25.00 焼竹輪(冷) 5.00 玉ねぎ 13.00 人参 10.00 きゃべつ 30.00 土しょうが 0.10 砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 2.40 キャノーラ油 0.50
<ul style="list-style-type: none"> 焼ふ 2.00 えのきたけ 10.00 ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> はくさい 20.00 わかめ 0.50 みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> 小松菜 15.00 しめじ 10.00 みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフン 12.00 玉ねぎ 15.00 人参 5.00 ちんげん菜 5.00 キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> 切干大根 3.00 ちりめんじゃこ 3.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 0.30 だし汁 20.00 ちんげん菜 50.00 人参 5.00 砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.50 白ごま 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 10.00 大根 20.00 みず菜 5.00 みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	



(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	526	580	597
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.1	18.8~28.9	20.8
脂質 g	10.6~15.9	16.5	12.8~19.3	17.3
カルシウム mg	220	313	260	289
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	3.0
ビタミンA μgRAE	200	227	220	268
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43
ビタミンC mg	20	34	22	41
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	823	606以上	905
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	4.2

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。

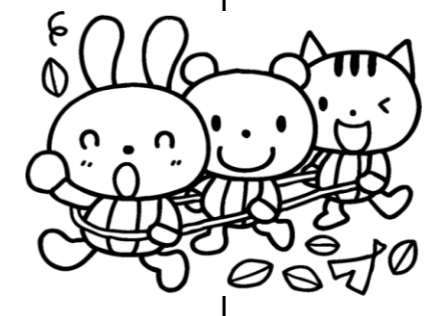
昼の主食は
 ・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g
 (ただし麺類の時は量を減らしています)

【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……◎

	12・19(金)	13(土)	15・29(月)	17(水)	18・25(木)	20・27(土)	24(水)	30(火)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■おこめリング 5個
昼 (3~5歳児)	ピピンパ すまし汁 ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば じゃが芋のスープ	ロールパン 坦々麺風ラーメン ひじきとコーンの いため煮	菜めし さつま汁 いためビーフン	丸ロール あげボール ひたし すまし汁	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため ゆでさつま芋 みそ汁	もみじごはん 白身魚のみそ焼 ひたし みそ汁
3時	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■クラシカル 3・2枚	●牛乳● じゃが揚げもち	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲りんご ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■クラシカル 3・2枚	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲ももゼリー ■揚げあられ 1・1袋

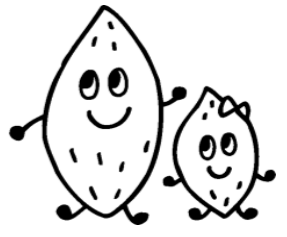
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 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 ■じゃが芋 30.00 ●ベーコン 3.00 ●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● ■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 ▲玉ねぎ 10.00 ▲小松菜 20.00 ●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 水 5.00 けずりぶし 0.15 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 75.00 塩 0.10 酒 1.80 ●ちりめんじゃこ 2.70 水 5.50 酒 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 かぶの葉 5.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲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 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●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 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲みつば 2.00 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 ●豆腐(冷) 50.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 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 ■さつま芋 35.00 ▲ちんげん菜 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 ●牛肉 30.00 ●みそ 2.00 ▲玉ねぎ 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■さつま芋 35.00 塩 少々 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<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 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 1.40 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 1.00 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 15.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.30 ■さつま芋 40.00 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲えのきたけ 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
	<ul style="list-style-type: none"> ▲マスカットゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポークウィンナー 8.00 水 16.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> — 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"> — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 12.00 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 水 15.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ロースハム 6.00 ■キャノーラ油 1.00 				



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

*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。

