

# 令和3年10月 高槻市立保育所給食献立表

	1・29(金)	2・30(土)	4・18(月)	5・19(火)	6・20(水)	7・21(木)	8・22(金)	9(土)																																																																			
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋																																																																			
昼	ごはん 豆腐のオイスター ソースいため 小松菜の煮びたし みそ汁	豚丼 みそ汁	ロールパン みそラーメン 大根の煮物	丸ロール かぼちゃのコロッケ 煮びたし わかめのスープ	ごはん(かつおふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん 鶏肉と野菜のスープ 牛肉とごぼうの やわらか煮 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 白身魚のおろし焼 切干大根の煮物 みそ汁	救給五目ごはん さつま汁																																																																			
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■国産野菜のかりんとう 10・7g	●牛乳● ハムとチーズの パンケーキ	茶 ●ヨーグルト80g● ▲柿 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲みかん ■カリポテミニ 1・1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																																																																				
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 60.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 1.50</li> <li>■かたくり粉 0.30</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>オイスターソース 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.64</li> <li>酒 0.80</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>水 11.00</li> <li>■かたくり粉 0.50</li> <li>水 1.00</li> <li>▲小松菜 40.00</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>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 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> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 36.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲小松菜 12.00</li> <li>▲えのきたけ 12.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>■キャノーラ油 2.40</li> <li>▲土しょうが 0.12</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>■さつま芋 35.00</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>■ロールパン●</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>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</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>●油揚げ(冷) 3.00</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> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>水 15.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>▲かぼちゃ 50.00</li> <li>●ベーコン 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■小麦粉 5.00</li> <li>●卵○ 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 7.00</li> <li>■なたね揚げ油 9.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</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>●わかめ 0.50</li> <li>▲はくさい 15.00</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>かつおふりかけ 0.70</li> <li>●豚肉 20.00</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>■焼ふ 2.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■黒砂糖 8.00</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</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>●牛肉 20.00</li> <li>▲ごぼう 20.00</li> <li>糸こんにやく 10.00</li> <li>水 60.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</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>▲小松菜 10.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</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> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(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(クルル) 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>救給五目ごはん 1袋</li> <li>■さつま芋 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> 																																																																				
		(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>544</td> <td>580</td> <td>609</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>18.7</td> <td>18.8~28.9</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>18.6</td> <td>12.8~19.3</td> <td>19.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>306</td> <td>260</td> <td>272</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>218</td> <td>220</td> <td>236</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> <td>0.35</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</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>871</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</td> <td>3.5以上</td> <td>4.1</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	544	580	609	たんぱく質 g	15.5~23.9	18.7	18.8~28.9	19.9	脂質 g	10.6~15.9	18.6	12.8~19.3	19.2	カルシウム mg	220	306	260	272	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	218	220	236	ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.35	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	32	22	39	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	871	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1			
	0~2歳児		3~5歳児																																																																								
	目標	平均	目標	平均																																																																							
エネルギー Kcal	480	544	580	609																																																																							
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.7	18.8~28.9	19.9																																																																							
脂質 g	10.6~15.9	18.6	12.8~19.3	19.2																																																																							
カルシウム mg	220	306	260	272																																																																							
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6																																																																							
ビタミンA μgRAE	200	218	220	236																																																																							
ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.35																																																																							
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																							
ビタミンC mg	20	32	22	39																																																																							
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	871																																																																							
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1																																																																							
					<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>			<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>																																																																			

	11・25(月)	12・26(火)	13・27(水)	14・28(木)	15(金)	16・23(土)
10時	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋
昼	山形パン 五目うどん 人参と豚肉 のさっぱり煮	ごはん さばの揚げみそ煮 煮びたし すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	イエローロール かぼちゃのポタージュ 野菜いため ゼリー	さつま芋ごはん 肉と野菜のいため煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味の スパゲティ じゃが芋のスープ
3時	●牛乳● たこ焼き風	●牛乳● ▲りんご ■ミニのりすけ 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml ポテトとツナのトースト	●牛乳● ▲柿 ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● 人参ケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■国産野菜のかりんとう 10・7g
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●油揚げ(冷) 7.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 0.70 だし汁 適量 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 2.30 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 10.00 ▲切干大根 3.50 ▲三度豆 5.00 米酢 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 20.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 50.00 ▲きゃべつ 12.00 ▲ねぎ 3.00 ●ゆでだこ(冷) 5.00 塩 0.10 ■かたくり粉 2.00 ■上新粉 5.00 ■なたね揚げ油 7.00 (3～5歳児) トマトケチャップ 2.00 トンカツソース 4.00	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが(汁) 0.20 しょうゆ(濃) 0.42 酒 0.50 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ●みそ 2.10 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 0.40 酒 1.70 本みりん 0.50 水 20.00 ▲土しょうが(汁) 0.20 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ▲大根 20.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ■フライドポテト冷 30.00 ●シーチキン缶 12.00 ■マヨドレ 9.00 カレー粉 0.10	■イエローロール● ●豚肉 10.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 40.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.50 水 125.00 ポークブイヨン 1.75 ■上新粉 3.00 水 5.00 ●牛乳● 40.00 しょうゆ(淡) 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲赤パプリカ 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 ▲みかんゼリー 1・1個	■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつま芋 35.00 ●牛肉 25.00 ●焼竹輪(冷) 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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 ■焼ふ 2.00 ●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 — ■小麦粉 22.00 ■ベーキングパウダー 0.70 ▲人参 16.00 ●卵○ 16.00 ●バター● 10.00 ■砂糖 6.00 ホイルクース 1枚	■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●豚肉 20.00 しょうゆ(濃) 0.30 酒 0.30 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ 1.00 ▲ちんげん菜 5.00 塩 0.10 ■キャノーラ油 2.30 しょうゆ(淡) 1.50 しょうゆ(濃) 1.50 酒 2.00 ●ベーコン 3.00 ■じゃが芋 30.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50

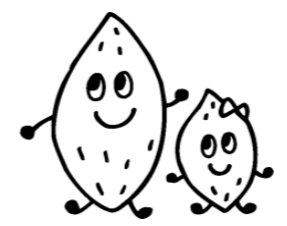
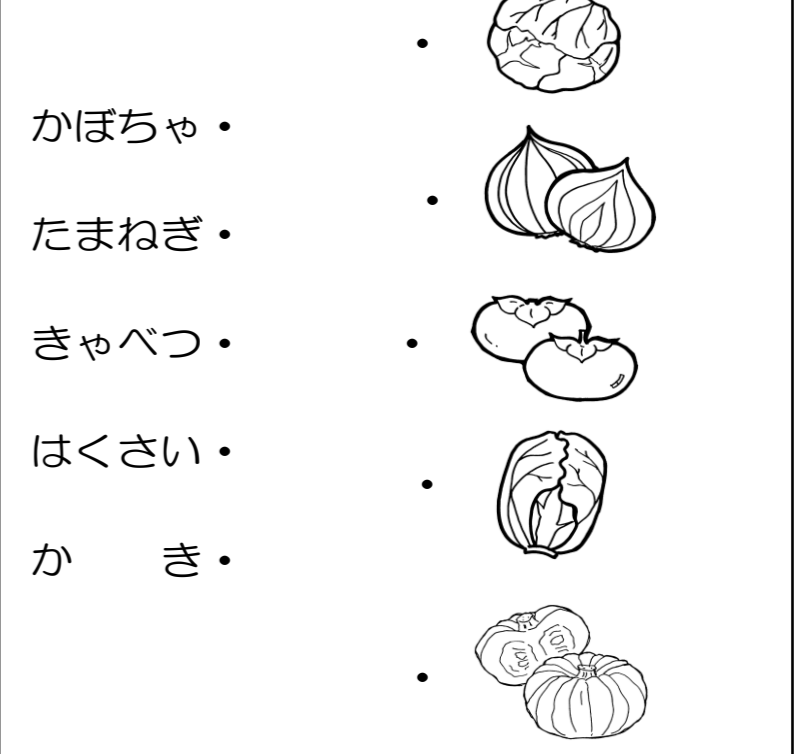
毎月19日は「食育の日」

第4次食育推進基本計画では、毎月19日を「食育の日」とし、1年を通じて食への関心を高めることを推進しています。高槻市立保育所および認定こども園では、毎月「食育の日」には、その日の給食で使用する野菜や果物を展示しています。食材を見たり触れたりしながら観察し、実際に給食を食べ、味わうことで、子どもたちが食への興味を持てるよう取り組んでいます。

「食育の日」には、「給食にどんな野菜が入っていたかな」「どんな味がしたかな」など、お子様と一緒に献立表を見ながら、お話してみてください。

10月「食育の日(19日)」の食材展示は・・・?

10がつの「しょくいくのひ」には、したの やさい や くだものが きゅうしょくに つかわれるよ。 やさい・くだもの なまえと えを せんで つないでみて ね。



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)

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

\*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。

