

令和3年7月 高槻市立保育所給食献立表

	1(木)	2・30(金)	3(土)	5・26(月)	6・27(火)	7(水)	8・15(木)	9・16(金)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■たべっこ動物 ■メープルバター● 5個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■星っこ 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■たべっこ動物 ■メープルバター● 5個
昼 (3~5歳児)	豚丼 みそ汁 ゼリー	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	ロールパン にゅうめん ひじきとコーンの いため煮	夏野菜のカレーライス 切干シソテー ヨーグルト	炊き込みずし 鮭のみそマヨ焼 煮びたし すまし汁 (3~5歳児)	丸ロール 鶏肉の ソースから揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) 五目ごまいため みそ汁
3時	●牛乳● ▲メロン ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● (3~5歳児)とうもろこし (0~2歳児)▲ももゼリー ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1個	●牛乳● ▲アップルジュース 200・100ml ■ココア蒸しパン	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコンポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● ピザトースト
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 豚肉 36.00 玉ねぎ 30.00 小松菜 12.00 えのきたけ 12.00 人参 10.00 ねぎ 2.00 キャノーラ油 2.40 土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 かぼちゃ 30.00 わかめ 0.50 みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>(3~5歳児) ▲マスカットゼリー 1個</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 カラスカレイ・冷60g 1・1切 砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 じゃが芋 50.00 人参 15.00 三度豆 5.00 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 大根 20.00 小松菜 10.00 みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 <p>—手作りおやつ— ▲とうもろこし 1/3本</p>	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 豆腐(冷) 35.00 牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 きゃべつ 20.00 ちんげん菜 25.00 人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 砂糖 0.30 水 1.00 キャノーラ油 0.30 焼ふ 2.00 玉ねぎ 15.00 ねぎ 2.00 みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン● そうめん 30.00 鶏もも肉 20.00 干しいたけ 0.50 人参 10.00 ほうれん草 5.00 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 ベーコン 7.00 ひじき 2.50 ホールコーン(冷) 7.00 人参 10.00 キャノーラ油 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 豚肉 30.00 かぼちゃ 30.00 ズッキーニ 15.00 なす 10.00 黄パプリカ 5.00 赤パプリカ 5.00 キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレールウ 15.00 ロースハム 5.00 玉ねぎ 15.00 切干大根 5.50 ちんげん菜 5.00 キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> 米 55.00 水 77.50 だし昆布 2.00 人参 10.00 ホールコーン(冷) 5.00 干しいたけ 1.00 ちりめんじゃこ 3.00 米酢 5.00 砂糖 3.50 塩 0.50 グリーンピース(冷) 2.00 生鮭(冷)角切 50.00 マヨドレ 3.50 本みりん 1.50 みそ 1.50 砂糖 1.00 ホイルケース 1枚 きゃべつ 40.00 小松菜 10.00 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ビーフン 5.00 玉ねぎ 15.00 みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>(3~5歳児) ■星っこ 1袋</p> <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> 小麦粉 20.00 純ココア 2.00 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 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 鶏もも肉 60.00 ウスターソース 4.50 トマトケチャップ 1.30 上新粉 4.00 かたくり粉 4.00 なたね揚げ油 6.00 ちんげん菜 50.00 人参 10.00 砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 とうがん 30.00 えのきたけ 5.00 わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>—手作りおやつ—</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン●(8枚切) 1/2枚 耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ピーマン 4.00 トマト 16.00 ピザ用チーズ● 10.00 	

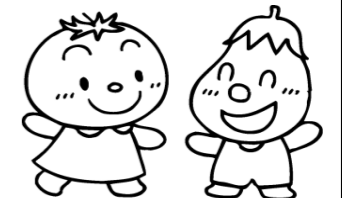
(施設での一人当たりの栄養量)

	0~2歳児		3~5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	480	518	580	580
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.5	18.8~28.9	21.3
脂質 g	10.6~15.9	16.1	12.8~19.3	16.6
カルシウム mg	220	307	260	281
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	3.0
ビタミンA μgRAE	200	215	220	233
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.42
ビタミンC mg	20	32	22	32
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	798	606以上	862
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	4.0

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)



	10・17(土)	12・19(月)	13・20(火)	14・21(水)	24・31(土)	28(水)	29(木)
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■星っこ 1袋	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■星っこ 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚
昼	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	山形パン カレーパスタ とうがんの煮物	ごはん(しそふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん トマトと卵のスープ ほたてときゃべつの マヨいため ヨーグルト	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豆腐のソースいため とうがんのスープ	豚丼 みそ汁 (3~5歳児) ゼリー
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲すいか ■じゃがいもおかき 2・1個	●牛乳● (3~5歳児)枝豆 (0~2歳児)▲みかん缶詰 32g ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲すいか ■野菜スナック 10・8g
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■山形ハニーロール● ■ライスパスタ 25.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 カレー粉 0.10 塩 0.10 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 カレールウ 6.90 しょうゆ(濃) 2.70 本みりん 2.70 ▲とうがん 80.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ー手作りおやつー ▲みかん缶詰 20.00 ▲パイン缶詰低糖 20.00 ▲りんご缶詰 20.00 ●ヨーグルト50g● 1・1/2個	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 1.70 ■マヨドレ 1.70 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 1.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ▲カットトマト 15.00 ●卵○ 20.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲レタス 10.00 水 180.00 ボークブイヨン 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 塩 0.30 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 ●ほたて貝柱缶 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■マヨドレ 2.00 しょうゆ(淡) 1.50 ●クリームヨーグルト60● 1・1個 ー手作りおやつー ▲枝豆 22.80 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●牛肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 18.00 酒 2.20 ■砂糖 1.10 本みりん 2.20 しょうゆ(濃) 3.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲きゃべつ 20.00 ▲ちんげん菜 25.00 ▲人参 15.00 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ■砂糖 0.30 水 1.00 ■キャノーラ油 0.30 ●鶏もも肉 10.00 ▲とうがん 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ー手作りおやつー ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 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 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲マスカットゼリー 1個



【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……●



★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。

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。