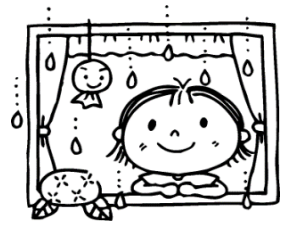


# 令和3年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1・8(火)	2・16(水)	3(木)	4(金)	5・19(土)	7・21(月)	9・30(水)	10・17(木)																																																																	
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚																																																																	
昼	ごはん 鶏肉の南蛮煮 煮びたし わかめのスープ	ごはん 筑前煮 すまし汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉と野菜のスープ 大根の煮物	なまりぶしごはん 韓国風いため物 みそ汁	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	イエローロール 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	丸ロール ミネストローネ ちりめんじゃこ入り きんぴら	ごはん(しそふりかけ) 豆腐チャンプル みそ汁																																																																	
3時	●牛乳● ▲メロン ■揚げあられ 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml ココアラスク	●牛乳● ▲やさいゼリー ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● 抹茶蒸しパン	●牛乳● ▲ももゼリー ■野菜スティック 3・2本																																																																	
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>●鶏もも肉 60.00</li> <li>塩 0.20</li> <li>■小麦粉 6.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>トマトケチャップ 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>水 3.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</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>■はるさめ 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</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>●豚肉 20.00</li> <li>こんにゃく 15.00</li> <li>▲大根 30.00</li> <li>▲人参 25.00</li> <li>▲新ごぼう 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.25</li> <li>■砂糖 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>しょうゆ(淡) 1.80</li> <li>本みりん 0.30</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●プルーンヨーグルト50g● 1・1個</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>純ココア 1.30</li> <li>湯 3.20</li> <li>■バター● 2.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●鶏もも肉 25.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</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>▲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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●なまりぶし 15.00</li> <li>▲土しょうが 0.75</li> <li>酒 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>■砂糖 0.23</li> <li>水 10.00</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>酒 3.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</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>■中華めん(乾) 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>トマトケチャップ 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>酒 2.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>カレールウ 4.00</li> <li>▲切干大根 3.00</li> <li>●ちんげん菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>水 170.00</li> <li>けずりぶし 5.20</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●牛肉 6.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■米 20.00</li> <li>水 30.00</li> <li>■長芋 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.50</li> <li>●花かつお 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</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>●ベーコン 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■マカロニ 8.00</li> <li>■砂糖 0.45</li> <li>▲カットマト 13.00</li> <li>トマトケチャップ 6.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>ポークブイヨン 2.00</li> <li>水 150.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ちりめんじゃこ 5.00</li> <li>▲新ごぼう 25.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>水 7.00</li> <li>けずりぶし 0.20</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ケーキックス粉 30.00</li> <li>抹茶 0.50</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>水 20.00</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>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>▲もやし 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>■キャノーラ油 0.40</li> <li>塩 0.18</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 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>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</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。</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>	<p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <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>475</td> <td>528</td> <td>575</td> <td>587</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3～23.6</td> <td>18.7</td> <td>18.7～28.7</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5～15.7</td> <td>16.6</td> <td>12.8～19.2</td> <td>17.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>307</td> <td>260</td> <td>279</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.3</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>215</td> <td>220</td> <td>237</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.29</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>802</td> <td>606以上</td> <td>862</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</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	475	528	575	587	たんぱく質 g	15.3～23.6	18.7	18.7～28.7	20.0	脂質 g	10.5～15.7	16.6	12.8～19.2	17.0	カルシウム mg	220	307	260	279	鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	215	220	237	ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39	ビタミンC mg	20	32	22	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	802	606以上	862	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8
	0～2歳児		3～5歳児																																																																						
	目標	平均	目標	平均																																																																					
エネルギー Kcal	475	528	575	587																																																																					
たんぱく質 g	15.3～23.6	18.7	18.7～28.7	20.0																																																																					
脂質 g	10.5～15.7	16.6	12.8～19.2	17.0																																																																					
カルシウム mg	220	307	260	279																																																																					
鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.9																																																																					
ビタミンA μgRAE	200	215	220	237																																																																					
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29																																																																					
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39																																																																					
ビタミンC mg	20	32	22	38																																																																					
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																					
カリウム mg	—	802	606以上	862																																																																					
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																					



	11・18(金)	12・26(土)	14・28(月)	15・29(火)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g
昼	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン すまし汁	山形パン カレーうどん いためサラダ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	たき込みごはん 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁 ヨーグルト	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児) ゼリー
3時	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● じゃが芋のふかし芋 ▲りんごゼリー	●牛乳● ▲すいか ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ■お米deレモンマフィン (3~5歳児) ■揚げあられ 1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ハニーケーキ 3・2本	●牛乳● ▲メロン ■野菜スティック	●牛乳● 焼きそば
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>●さば・冷・70g 1/2・1/2切</li> <li>▲土しょうが 0.50</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>酒 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>水 15.00</li> <li>■長芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>しょうゆ(淡) 0.60</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲きゃべつ 22.00</li> <li>▲ブロッコリー 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>塩 0.20</li> <li>■上新粉 4.00</li> <li>●豆乳 36.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●ベーコン 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>トマトケチャップ 12.00</li> <li>ウスターソース 0.80</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲きゃべつ 22.00</li> <li>▲ブロッコリー 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 13.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>塩 0.20</li> <li>■上新粉 4.00</li> <li>●豆乳 36.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 5.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 3.70</li> <li>カレー粉 0.28</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲もやし 5.00</li> <li>▲きゅうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.30</li> <li>米酢 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>●白みそ 3.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.25</li> <li>■小麦粉 9.00</li> <li>水 適量</li> <li>●青粉 0.15</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 7.50</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>だし汁 12.50</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■さつま芋 40.00</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>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>■上新粉 10.00</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>だし汁 25.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■さつま芋 40.00</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>■米 55.00</li> <li>水 78.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 2.40</li> <li>●油揚げ(冷) 5.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲新ごぼう 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>塩 0.10</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>●みそ 3.50</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>■ごま油 0.40</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 11.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.50</li> <li>●卵○ 13.00</li> <li>■グラニュー糖 10.00</li> <li>■はちみつ 1.00</li> <li>■バター● 10.00</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>●牛肉 30.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 10.00</li> <li>▲生しいたけ 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>酒 3.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ヨーグルト50g● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■中華めん(乾) 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>トマトケチャップ 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレールーウ 18.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ロースハム 3.00</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲もやし 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>米酢 1.00</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲りんごゼリー50 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■中華めん(乾) 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>トマトケチャップ 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>塩 少々</li> </ul>



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。

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)

