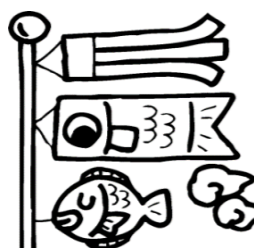



令和3年5月 高槻市立保育所給食献立表

	1(土)	6・20(木)	7・21(金)	8・22(土)	10・24(月)	11・18(火)	12・26(水)	13・27(木)
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ おこめリング 5個	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■ ミニどうぶつ ビスケット 2個	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 3g
昼	ごはん 磯うどん ちんげん菜の いため物	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の マーマレード煮 煮びたし みそ汁	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの やわらか煮	ごはん 肉じゃが みそ汁	丸ロール かやくうどん はくさいと豚肉の オイマヨいため	ロールパン 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉だんごのスープ ひじきのいため煮 ヨーグルト
3時	●牛乳● ▲ パイン缶詰低糖 6・4個 ■ ぱりんこ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ▲ みかんゼリー ■ ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲ デコポン缶詰 2・2個 ■ ぱりんこ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ミニアメリカドック	茶 ●ヨーグルト● ▲ 甘夏 ■ ひじきあられ 10・8g	●牛乳● よもぎ蒸しパン	●牛乳● ▲ メロン ■ ミニのりすけ 1・1袋
	■ 米 40.00 水 60.00 ■ 干しうどん 30.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ● わかめ 0.50 ■ 砂糖 0.60 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 ▲ ねぎ 2.00 「 水 180.00 「 だし昆布 0.30 「 けずりぶし 5.50 ● ロースハム 5.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ ちんげん菜 40.00 ▲ ホールコーン(冷) 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 「 ■ 砂糖 0.75 「 しょうゆ(濃) 1.50	■ 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ● 鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■ マーマレード 3.60 水 15.00 ▲ 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 ■ さつま芋 40.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ● わかめ 0.50 ● みそ 6.50 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 	■ 米 60.00 水 90.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 45.00 ▲ 人参 25.00 ■ キャノーラ油 1.00 ▲ カットマト 30.00 水 180.00 ▲ おろしりんご缶詰 7.00 カレールー 15.00 ● 牛肉 20.00 ▲ 新ごぼう 25.00 糸こんにゃく 10.00 水 60.00 「 酒 5.00 「 ■ 砂糖 1.10 「 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ ちんげん菜 10.00 — 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 	■ 米 60.00 水 90.00 ● 牛肉 20.00 ■ じゃが芋 60.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 10.00 ■ 砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ■ そうめん 10.00 ▲ 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 — 「 ● ポークウィンナー 2・2本 「 ■ ケーキミックス粉 2.00 — 衣 — 「 ■ ケーキミックス粉 15.00 「 水 7.50 「 ■ なたね揚げ油 3.40	■ 丸ロール● ■ 干しうどん 30.00 ● 鶏もも肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 「 水 180.00 「 だし昆布 0.30 「 けずりぶし 5.50 ● 豚肉 15.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 人参 10.00 ■ キャノーラ油 1.00 オイスターソース 3.00 「 ■ マヨドレ 1.50 「 本みりん 1.50 「 酒 1.20 「 塩 少々 — 手作りおやつ — 「 ● ポークウィンナー 2・2本 「 ■ ケーキミックス粉 2.00 — 衣 — 「 ■ ケーキミックス粉 15.00 「 水 7.50 「 ■ なたね揚げ油 3.40	■ ロールパン● 「 ● カラスカレイ・冷 50.00 「 塩 0.10 「 ■ かたくり粉 3.00 「 ■ なたね揚げ油 5.00 「 ■ フライドポテト冷 30.00 「 ■ なたね揚げ油 3.00 「 ▲ 人参 15.00 「 ▲ ビーマン 5.00 「 ▲ たけのこ(水煮) 5.00 「 ▲ 玉ねぎ 25.00 「 ■ キャノーラ油 少々 「 米酢 2.50 「 ■ 砂糖 3.40 「 しょうゆ(濃) 0.85 「 ウスターソース 1.70 「 トマトケチャップ 3.40 「 水 10.00 「 ■ かたくり粉 0.85 「 水 1.70 ● ベーコン 5.00 ▲ きゃべつ 20.00 ● みそ 6.70 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50	■ 米 60.00 水 90.00 ● 牛肉 25.00 ▲ ねぎ 1.00 ▲ 土しょうが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 「 ■ 砂糖 2.60 「 ■ キャノーラ油 1.50 ▲ 大根 25.00 ▲ 人参 20.00 ▲ れんこん 5.00 ▲ 新ごぼう 15.00 ▲ 干しいたけ 1.00 だし汁 30.00 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ▲ 小松菜 15.00 ■ 焼ふ 2.00 ● みそ 7.50 「 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 「 よもぎ粉 0.35 「 ■ 砂糖 2.00 「 水 20.00 「 ホイルケース 1枚	■ 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 「 ● 豚挽肉 30.00 「 水 1.00 「 しょうゆ(淡) 0.50 「 ■ かたくり粉 2.00 「 ■ はるさめ 3.00 ▲ 人参 10.00 ▲ はくさい 25.00 ▲ ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 「 水 180.00 「 けずりぶし 5.50 ● ひじき 2.50 ● 大豆(缶)ドライ 5.00 ● 焼竹輪(冷) 3.00 ● 油揚げ(冷) 3.00 ▲ 人参 10.00 ▲ れんこん 5.00 ■ キャノーラ油 0.90 ■ 砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ● プルーンヨーグルト● 1・1個

(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	475	539	575	598
たんぱく質 g	15.3~23.6	20.1	18.7~28.7	21.8
脂質 g	10.5~15.7	16.8	12.8~19.2	17.2
カルシウム mg	220	305	260	272
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6
ビタミンA μgRAE	200	194	220	206
ビタミンB1 mg	0.25	0.32	0.31	0.36
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41
ビタミンC mg	20	29	22	34
食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.6未満	2.3
カリウム mg	—	801	606以上	854
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.9

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。

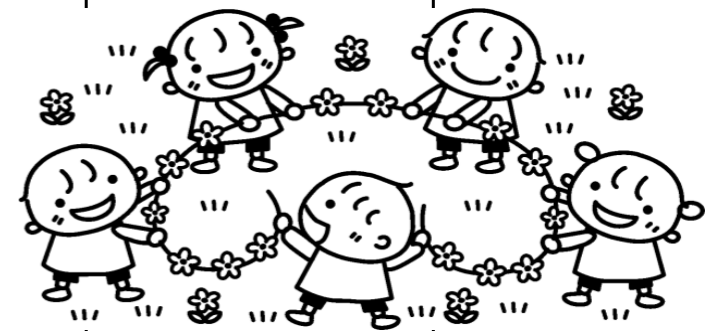
昼の主食は
・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g
(ただし麺類の時は量を減らしています)

【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……◎



	14(金)	15(土)	17(月)	19(水)	25(火)	28(金)	29(土)	31(月)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚
昼	豆ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	山形パン 焼きそば すまし汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 (3~5歳児) ゆでスナップえんどう すまし汁	ごはん 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば すまし汁	イエローロール 磯うどん ちんげん菜の いため物
3時	●牛乳● ミートサンドイッチ		●牛乳● りんごの ソフトクッキー	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(しお味) 2・1袋	●牛乳● りんごの ソフトクッキー
	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(生) 10.00 ●ガラスカレイ・冷60g 1・1切 ●みそ 0.80 ▲梅肉 1.00 ▲本みりん 0.80 酒 1.00 ■砂糖 0.50 ■キャノーラ油 適量 ▲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 ▲切干大根 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 16.00 ■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"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 1.70 ▲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"> ■山形ハニーロール● ■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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●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 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポーウインナー 8.00 水 16.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 1.00 ▲本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ■じゃが芋 25.00 ▲えのきたけ 5.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 16.00 ■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"> ■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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ローズハム 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 		



★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」
甘夏 1/3個・1/4個
メロン 50g・40g

*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。