







# 令和3年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1(木)	2・16(金)	3・17(土)	5・19(月)	6・27(火)	7・14(水)	8(木)	9・23(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚																																																																					
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	カレーライス 煮びたし	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ロールパン スパゲティ ミートソース すまし汁	ごはん 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) さつま汁 いためビーフン	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● ▲清見オレンジ ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● いちごのパンケーキ																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<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>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲はくさい 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</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 35.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレールー 18.00</li> <li>塩 少々</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>水 12.00</li> <li>けずりぶし 0.40</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</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>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</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> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールー 3.00</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●牛挽肉 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲大根 20.00</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>—手作りおやつ—</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールー 3.00</li> <li>■米パン粉 1.00</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>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.15</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</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> <li>—手作りおやつ—</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>●みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</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>●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> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>オイスターソース 2.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>酒 2.00</li> <li>水 10.00</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</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>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲いちご 15.00</li> <li>水 適量</li> <li>■キャノーラ油 1.00</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>475</td> <td>529</td> <td>575</td> <td>586</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>19.1</td> <td>18.7~28.7</td> <td>20.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5~15.7</td> <td>15.4</td> <td>12.8~19.2</td> <td>15.6</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>295</td> <td>260</td> <td>267</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>215</td> <td>220</td> <td>238</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.29</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.40</td> <td>0.35</td> <td>0.37</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>35</td> <td>22</td> <td>41</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>789</td> <td>606以上</td> <td>841</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.8</td> <td>3.5以上</td> <td>3.6</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	529	575	586	たんぱく質 g	15.3~23.6	19.1	18.7~28.7	20.2	脂質 g	10.5~15.7	15.4	12.8~19.2	15.6	カルシウム mg	220	295	260	267	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4	ビタミンA μgRAE	200	215	220	238	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.29	ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.37	ビタミンC mg	20	35	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	—	789	606以上	841	食物繊維 g	—	2.8	3.5以上
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	475	529	575	586																																																																									
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.1	18.7~28.7	20.2																																																																									
脂質 g	10.5~15.7	15.4	12.8~19.2	15.6																																																																									
カルシウム mg	220	295	260	267																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	215	220	238																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.29																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.37																																																																									
ビタミンC mg	20	35	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	—	789	606以上	841																																																																									
食物繊維 g	—	2.8	3.5以上	3.6																																																																									
	<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>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>																																																																												

	10・24(土)	12(月)	13・20(火)	15・22(木)	21(水)	26(月)	28(水)	30(金)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ビスケット 4個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイベー 3本	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ビスケット 4個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイベー 3本	●牛乳● ■ソフトせん 2枚
昼	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン あんかけうどん いそ煮	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし じゃが芋のスープ	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) さつま汁 いためビーフン ヨーグルト	山形パン 肉うどん 煮びたし	チキンライス ビーフンのあえもの すまし汁	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲清見オレンジ ■カリポテミニ 1・1袋	茶 ●ヨーグルト80g● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ジャムサンド	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● プレーン蒸しパン
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>●牛肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■じゃが芋 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> 	<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>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ほうれん草 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■かたくり粉 2.20</li> <li>水 4.40</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲れんこん 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>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>■マヨドレ 3.50</li> <li>本みりん 1.50</li> <li>●みそ 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きやべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> 	<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>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>酒 1.20</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲大根 20.00</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> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲大根 20.00</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> 	<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>■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> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>オイスターソース 2.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>酒 2.00</li> <li>水 10.00</li> <li>●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>■いちごジャム 10・10</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 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲はくさい 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</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>—手作りおやつ—</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>■いちごジャム 10・10</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>●鶏もも肉 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.10</li> <li>塩 0.20</li> <li>トマトケチャップ 8.40</li> <li>ウスターソース 1.60</li> <li>▲むきえんどう 3.00</li> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲きゅうり 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ 1.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>■砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> <li>▲はくさい 20.00</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> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</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> 	

★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」  
りんご 1/4個・1/6個  
清見オレンジ 1/3個・1/3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。