

令和3年3月 高槻市立保育所給食献立表

	1・15(月)	2・23(火)	3(水)	4・25(木)	5・12(金)	6・13(土)	8・22(月)	9(火)																																																																
10時	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■おにぎりせんべい○ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ビスケット● 3g																																																																
昼	イエローロール みそラーメン 大根の煮物	パン 煮込みハンバーグ せんきゃべつ わかめのスープ	ちらしずし ひたし 果物(缶) すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん 豚肉のスープ カレーきんぴら ヨーグルト	ごはん 肉じゃがごま風味 みそ汁	山形パン きつねうどん 中華ごまあえ	丸ロール ハムカツ(3~5歳児) 豚肉のしょうがいため (0~2歳児) 煮びたし・みそ汁																																																																
3時	●牛乳● さつま芋の天ぷら	茶 ●ヨーグルト● ▲清見オレンジ ■じゃがいもおかし 2・1個	●牛乳● いちご蒸しパン (3~5歳児) ■ひなあられ 1袋	●牛乳● ▲はっさく ■ミレービスケット 2・1袋	▲野菜ジュース(白桃) 195ml 1・1/2本 ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■国産野菜のかりんとう 10・7g	●牛乳● ライスグラタン	●牛乳● ▲ももゼリー ■じゃがいもおかし 2・1個																																																																
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●油揚げ(冷) 3.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 —手作りおやつ— ■さつま芋 70.00 ■小麦粉 8.80 水 8.80 ■なたね揚げ油 5.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■ドッグパン● ●牛挽肉 40.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ■かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■なたね揚げ油 5.00 一煮込用ソース— ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■砂糖 1.00 ■上新粉 2.20 水 6.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲きゅうり 5.00 塩 少々 ●わかめ 0.50 ▲大根 20.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■ケーキックス粉 20.00 ■米 5.00 ■水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 ■砂糖 2.80 塩 0.64 米酢 4.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ●凍豆腐 3.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ 0.50 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 15.00 ▲絹さや 3.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲なたね菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 0.66 ▲デコボン缶詰 2・1個 ■焼ふ 2.00 ▲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 —手作りおやつ— ■ケーキックス粉 20.00 ■米 5.00 ■水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●鶏もも肉 25.00 ■じゃが芋 50.00 こんにやく 10.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 だし汁 30.00 ●豆乳 10.00 ●白みそ 8.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 1.20 塩 少々 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゃべつ 15.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ほうれん草 5.00 ▲ごぼう 20.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.10 だし汁 15.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.50 ●プルーン ヨーグルト● 1・1個 —手作りおやつ— ■食パン●(10枚切) 1.5・1枚 ●牛挽肉 18.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 0.27 ■上新粉 0.60 水 9.00 トマトケチャップ 3.60 ウスターソース 0.70 ■砂糖 0.70 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 ■じゃが芋 50.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ■砂糖 2.40 酒 3.00 しょうゆ(濃) 3.00 しょうゆ(淡) 1.00 本みりん 1.60 ■キャノーラ油 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ■ねりごま 2.00 ■かたくり粉 0.40 水 0.80 ▲小松菜 15.00 ▲切干大根 3.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●油揚げ(冷) 10.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 0.75 水 0.15 酒 4.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 6.20 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲はくさい 40.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲干しいたけ 0.50 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 5.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 0.80 米酢 1.60 だし汁 0.40 ■ごま油 0.24 ■白ごま 0.50 —手作りおやつ— ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲コーン缶(うらごし) 30.00 ●牛乳● 10.00 ●粉チーズ● 0.50 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● (3~5歳児) ●ロースハム(1枚50g) 1枚 ■小麦粉 7.20 ●卵○ 9.60 水 4.00 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 5.00 (0~2歳児) ●豚肉 32.00 ▲土しょうが(汁) 0.24 酒 1.60 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 1.60 ■キャノーラ油 0.32 ▲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 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																																
	<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>500</td> <td>528</td> <td>590</td> <td>601</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>16.3~25.0</td> <td>18.8</td> <td>19.1~29.4</td> <td>20.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>11.1~16.7</td> <td>16.4</td> <td>13.1~19.6</td> <td>17.6</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>306</td> <td>260</td> <td>288</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>201</td> <td>220</td> <td>227</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.41</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>35</td> <td>22</td> <td>47</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>2.3</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</td> <td>3.5</td> <td>4.2</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	500	528	590	601	たんぱく質 g	16.3~25.0	18.8	19.1~29.4	20.9	脂質 g	11.1~16.7	16.4	13.1~19.6	17.6	カルシウム mg	220	306	260	288	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	201	220	227	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33	ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	35	22	47	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.3	食物繊維 g	—	3.2	3.5	4.2
	0~2歳児		3~5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	500	528	590	601																																																																				
たんぱく質 g	16.3~25.0	18.8	19.1~29.4	20.9																																																																				
脂質 g	11.1~16.7	16.4	13.1~19.6	17.6																																																																				
カルシウム mg	220	306	260	288																																																																				
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	201	220	227																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33																																																																				
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.40																																																																				
ビタミンC mg	20	35	22	47																																																																				
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.3																																																																				
食物繊維 g	—	3.2	3.5	4.2																																																																				
	<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>																																																																							

	10・24(水)	11(木)・19(金)	16(火)・26(金)	17・31(水)	18(木)	27(土)	29(月)	30(火)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● 16日 ■ビスケット● 3g 26日 ■おにぎりせんべい○2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■おにぎりせんべい○ 2枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ビスケット● 3g
昼	ごはん 白身魚のみそ焼 ひたし すまし汁	ごはん おでん みそ汁	ごはん 豆腐カレースープ 切干大根の甘酢	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	赤飯 鶏肉のたつた揚げ ひたし すまし汁 (3～5歳児)ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 豚肉のしょうがいため 煮びたし みそ汁	丸ロール あんかけうどん ちんげん菜の いため物	ごはん 鮭のオニオンソース 小松菜の煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● お好み焼風 パンケーキ	●牛乳● 11日 ▲デコボン ■ミレービスケット 2・1袋 19日 いちご蒸しパン	●牛乳● 16日 ▲清見オレンジ ■じゃがいもおかき 2・1個 26日 ■スイートポテト 1・1個 (3～5歳児) ▲ももゼリー	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個 (3～5歳児) ●ごま入味付いりこ 1袋	●牛乳● ▲デコボン ■ミレービスケット 2・1袋		●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ▲ももゼリー ■じゃがいもおかき 2・1個
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 0.66 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ―手作りおやつ― ■ケーキックス粉 20.00 塩 0.10 水 16.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 少々 ▲きやべつ 5.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 トマトケチャップ 1.60 トンカツソース 3.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 11日 ●鶏もも肉 30.00 19日 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 20・10 ■じゃが芋 45.00 ▲大根 25.00 ▲人参 15.00 ―3～5歳児― こんにやく 10.00 ●焼竹輪(冷) 20.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 2.40 しょうゆ(淡) 1.60 水 60.00 だし昆布 0.40 けずりぶし 1.80 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 (19日のみ) ―手作りおやつ― ■ケーキックス粉 20.00 ■米 5.00 水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 40.00 ●牛肉 10.00 ▲玉ねぎ 50.00 ▲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 ▲きやべつ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●クリーム ヨーグルト● 1・1個 	<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 ▲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 ▲きやべつ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●クリーム ヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 もち米 11.00 あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 塩 少々 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 15.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.30 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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 (3～5歳児) ▲りんごゼリー 1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 2.00 ■キャノーラ油 0.40 ▲きやべつ 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 ●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― ■ケーキックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●丸ロール● ■干しうどん 30.00 ●牛肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 2.50 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲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 ■焼ふ 2.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	



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」
清見オレンジ 1/3個・1/3個
はっさく 1/3個・1/4個
デコボン 1/2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。

