

令和3年2月 高槻市立保育所給食献立表

	1・22(月)	2(火)	3・17(水)	4・25(木)	5・26(金)	6(土)	8・15(月)	9・16(火)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■野菜スナック 4g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■小麦胚芽の クラッカー● 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■野菜スナック 4g
昼	ロールパン けんちんラーメン じゃが芋のベーコン煮	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) れんこん団子スープ はくさいとハムの いため物 ゼリー	イエローロール スコッチエッグ ひたし わかめのスープ	ごはん ぶり大根 みそ汁 ヨーグルト ▲野菜ジュース デコボソミックス 195ml 1・1/2本 ■お米deかぼちゃ マフィン 1・1個 (3~5歳児)■ミニいも花子 1袋	ごはん 豆腐のソースいため みそ汁	山形パン 豚みそうどん 切干大根と 青菜のごまあえ	ごはん 白身魚のタンドリー風 ブロッコリーのひたし 豚汁
3時	●牛乳● ピザ風ライス	●牛乳● ▲いよかん ■カル鉄スティック ・ココア味● 3・2本	●牛乳● お芋のラスク	●牛乳● ▲りんご (3~5歳児) ■かまぼこちっぷす 8g (0~2歳児)■おこめリング 6個	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● サータアンダギー	●牛乳● ▲いよかん ■カル鉄スティック ・ココア味● 3・2本
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ●豆腐(冷) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 水 220.00 けずりぶし 6.60 しょうゆ(濃) 6.30 オイスターソース 3.70 塩 少々 ▲ちんげん菜 5.00 ■じゃが芋 70.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●ベーコン 10.00 塩 0.10 ■上新粉 0.56 水 30.00 けずりぶし 1.00 —手作りおやつ— ■米 16.00 水 24.00 ●牛挽肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 ●ほたて貝柱缶 7.00 ▲人参 8.00 ▲ごぼう 4.00 酒 1.60 しょうゆ(濃) 4.00 塩 0.10 ●まいわし・冷・40g 1・1切 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲土しょうが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ■さつまい 40.00 ●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"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚挽肉 20.00 ▲れんこん 10.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲きゃべつ 10.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ほうれん草 5.00 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 10.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 オイスターソース 1.70 ■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 ▲りんごゼリー 1・1個 —手作りおやつ— ■食パン●(8枚切) 1/2・1/2枚 ■さつまい 14.00 ■砂糖 2.20 ■バター● 1.60 ●牛乳● 1.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●卵○ 1/2・1/2個 ■かたくり粉 1.00 ●牛挽肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 塩 0.10 ■キャノーラ油 1.00 ■じゃが芋 20.00 ■小麦粉 4.00 ●卵○ 5.00 水 適量 ■パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 8.00 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 2.00 水 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ●わかめ 0.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲大根 60.00 ▲人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■砂糖 2.30 ▲土しょうが 1.00 ▲はくさい 20.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 35.00 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.25 ▲はくさい 25.00 ▲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 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●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 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 1.50 白ごま 3.00 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 10.00 ■小麦粉 10.00 ■砂糖 2.00 ■黒砂糖 2.80 ●卵○ 5.20 水 2.40 ■なたね揚げ油 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 カレー粉 0.20 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 15.00 トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ●豚肉 15.00 ■さつまい 30.00 ▲大根 10.00 ▲小松菜 5.00 ●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。

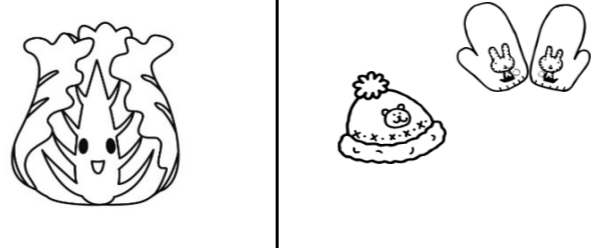
昼の主食は
 ・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g
 (ただし麺類の時は量を減らしています。)

(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	500	535	590	600
たんぱく質 g	16.3~25.0	19.8	19.1~29.4	21.6
脂質 g	11.1~16.7	16.6	13.1~19.6	17.3
カルシウム mg	220	317	260	292
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.7
ビタミンA μgRAE	200	231	220	265
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43
ビタミンC mg	20	46	22	50
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
食物繊維 g	—	3.2	3.5	3.8

【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……◎



	10(水)	12(金)	13・20(土)	18(木)	19(金)	24(水)	27(土)
10時	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■小麦胚芽の クラッカー● 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ビビンバ すまし汁 ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 飛鳥汁 ひじきとコーンの いため煮	ごはん 根菜と肉の 韓国風煮 みそ汁	丸ロール さば缶のさつま揚げ ひたし みそ汁	ビビンバ すまし汁 ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 飛鳥汁 ひじきとコーンの いため煮	ごはん 豚肉のしょうがいため ひたし みそ汁
3時	●牛乳● (3~5歳児) いちご白玉 (0~2歳児) ふかし芋	●牛乳● かるかん	(20日のみ) ●牛乳● ▲パン缶詰低糖 6・4個 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ▲ぼんかん (3~5歳児) ■かまぼこちっぷす 8g (0~2歳児)■おこめリング 6個	●牛乳● (3~5歳児) いちご白玉 (0~2歳児) ふかし芋	●牛乳● かるかん	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■醤油せん 2・1枚
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 ┌ ●牛挽肉 40.00 ├ ▲土しょうが(汁) 0.30 ├ 酒 2.00 ├ ■砂糖 2.00 ├ しょうゆ(濃) 2.00 ├ ■ごま油 0.30 ├ ▲ねぎ 1.00 ├ ▲ほうれん草 20.00 ├ ▲人参 20.00 ├ ▲もやし 30.00 ├ ■白ごま 1.00 ├ ■砂糖 1.00 ├ しょうゆ(濃) 3.00 ├ ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 20.00 ▲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 ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) 1・1個 —手作りおやつ— (3~5歳児) ┌ ■白玉粉 25.00 ├ ▲いちご 18.00 ├ ■砂糖 2.00 ├ 水 少々 ├ ■砂糖 3.00 ├ 水 5.00 ├ ■かたくり粉 0.50 ├ 水 1.00 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 └ 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ■干しうどん 10.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲はくさい 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 10.00 ●白みそ 2.50 ●みそ 3.90 しょうゆ(淡) 1.70 ┌ 本みりん 1.90 └ 水 130.00 けずりぶし 4.00 ●豆乳 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●ベーコン 7.00 ●ひじき 2.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 水 5.00 —手作りおやつ— ┌ ■上新粉 18.00 ├ ベーキングパウダー 1.00 ├ ■砂糖 6.50 ├ ■長芋 15.00 ├ 水 18.00 ├ ■甘納豆あずき 2.50 ├ ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ├ キャンーラ油 1.50 ├ ▲大根 25.00 ├ ▲人参 20.00 ├ ▲れんこん 5.00 ├ ▲干しいたけ 1.00 └ だし汁 30.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●さば缶詰(水煮) 15.00 ●豆腐(冷) 40.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが(汁) 0.60 ■砂糖 2.00 酒 0.30 しょうゆ(濃) 0.60 塩 0.30 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ├ ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 20.00 ▲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 ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) 1・1個 —手作りおやつ— (3~5歳児) ┌ ■白玉粉 25.00 ├ ▲いちご 18.00 ├ ■砂糖 2.00 ├ 水 少々 ├ ■砂糖 3.00 ├ 水 5.00 ├ ■かたくり粉 0.50 ├ 水 1.00 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ┌ ■米 60.00 └ 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ■干しうどん 10.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲はくさい 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 10.00 ●白みそ 2.50 ●みそ 3.90 しょうゆ(淡) 1.70 ┌ 本みりん 1.90 └ 水 130.00 けずりぶし 4.00 ●豆乳 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●ベーコン 7.00 ●ひじき 2.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 水 5.00 —手作りおやつ— ┌ ■上新粉 18.00 ├ ベーキングパウダー 1.00 ├ ■砂糖 6.50 ├ ■長芋 15.00 ├ 水 18.00 ├ ■甘納豆あずき 2.50 ├ ホイルケース 1枚 		



～ 節分のいわれ～

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。令和3年は、立春が2月3日となるため、節分は2月2日になります。

節分には、豆まきをしたり、柵(ひいらぎ)の枝にいわしの頭をさして、邪気を追いはらい、1年元気に暮らせるようお願いを込めた行事が伝わっています。

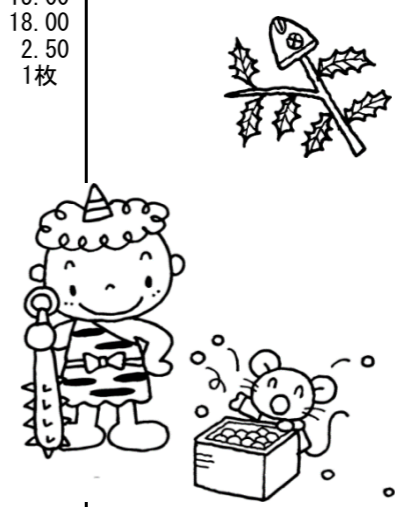
給食では、「いわしの蒲焼風」を食べます。



いわしの蒲焼風の作り方
(2日実施予定)



- ① いわし(開き)は1切を2つに切る。土しょうがはすりおろして汁をしぼる。
- ② いわしにかたくり粉をつけて、180℃位に熱した油で揚げる。
- ③ 鍋に砂糖・しょうゆ(濃)・本みりん・しょうが汁・酒・水を合わせて火にかけ、煮立てる。
- ④ ③に揚げたいわしを入れ、混ぜてからめる。



★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
いよかん 1/3個・1/4個
ぼんかん 1/2個・1/2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。

