

令和3年1月 高槻市立保育所給食献立表

	4(月)	5・12(火)	6(水)	7・21(木)	8(金)	9(土)	13・27(水)	14・28(木)
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター● 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター● 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g
昼	ごはん スパゲティイタリアン じゃが芋のスープ	ごはん 鶏肉と野菜のスープ 大根と牛肉の 土手煮風 ゼリー	ごはん ツナとひじきの ふりかけ 豚肉と野菜のいため煮 みそ汁	ロールパン ヒレカツの南蛮煮 ひたし すまし汁	ごはん 煮魚 含め煮 かす汁	ごはん カレーうどん いためサラダ	ごはん(しそふりかけ) ふくさ焼 煮びたし みそ汁	丸ロール 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ▲みかん ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● 大学芋	茶 ●クリームヨーグルト● ▲りんご ■ソースせん 2・1袋	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児)切干大根餅 (1~2歳児)ふかし芋	●牛乳● ▲りんご ■ソースせん 2・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 ■水 60.00 ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 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 ●鶏もも肉 20.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 20.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●牛肉 15.00 ▲大根 55.00 ▲人参 10.00 こんにゃく 15.00 ▲土しよוגが 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 5.00 だし汁 30.00 ●赤だしみそ 3.00 ●みそ 1.00 本みりん 5.40 ■砂糖 0.45 しょうゆ(濃) 0.90 ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ●ひじき 0.50 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きやべつ 30.00 ▲土しよוגが 0.10 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 2.40 ■キャノーラ油 0.50 ■焼ふ 2.00 ▲みず菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■さつま芋 70.00 ■なたね揚げ油 2.10 ■砂糖 10.00 水 5.00 米酢 0.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● 3・2枚 少々 ●豚ヒレ肉(1枚20g) 塩 少々 ■小麦粉 5.40 ●卵○ 7.20 水 3.00 ■パン粉 12.00 ■なたね揚げ油 8.40 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 15.00 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ▲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 — 手作りおやつ — ■食パン●(6枚切) 1/2・1/2枚 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●カラスガレイ・冷60 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■長芋 50.00 ▲金時人参 15.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ●豚肉 10.00 ▲かぶ 30.00 ▲人参 10.00 ▲小松菜 5.00 酒かす 5.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■白みそ 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 ■水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 — 手作りおやつ — (3~5歳児) ▲切干大根 4.00 ■白玉だんご粉 15.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 適量 ▲ねぎ 1.50 ●ローズハム 3.00 ■ごま油 適量 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 		

(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	536	590	590
たんぱく質 g	16.3~25.0	19.6	19.1~29.4	21.4
脂質 g	11.1~16.7	16.9	13.1~19.6	17.8
カルシウム mg	220	307	260	278
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3
ビタミンA μgRAE	200	202	220	220
ビタミンB1 mg	0.25	0.32	0.31	0.38
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41
ビタミンC mg	20	41	22	46
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
食物繊維 g	—	3.2	3.5	3.9


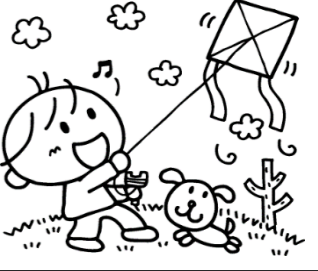
10時は0~2歳児だけです。
 材料の分量は3~5歳児分で、0~2歳児は3~5歳児の約80%です。
 材料の分量の単位は「g」です。

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

★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。

	15(金)	16・23(土)	18・25(月)	19(火)	20(水)	22・29(金)	26(火)	30(土)
10時	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子動物 メープルバター● 5個	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g
昼	救給五目ごはん さつまい ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	クロワッサン うどんすき いそ煮	大根のみそ味ごはん 豆腐のソースいため すまし汁 ヨーグルト	ごはん 豚肉と野菜の いため煮 みそ汁 ゼリー	ごはん 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいと豚肉の オイマヨいため	ごはん 煮魚 含め煮 かす汁	ごはん さつまい いためサラダ
3時	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲みかん ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● 大学芋	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● ▲ももゼリー ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	救給五目ごはん 1・1袋 ■ さつまい 40.00 ● 豚肉 25.00 ▲ 大根 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ ほうれん草 5.00 ● みそ 7.50 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ りんごゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ■ ルヴァン・クラッカー 6・4枚 ■ いちごジャム 15・10	■ 米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ● 鶏もも肉 30.00 ■ キャノーラ油 1.00 ▲ 大根 40.00 ▲ 人参 10.00 ■ じゃが芋 40.00 ● きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■ 砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ● みそ 2.80 〔 水 50.00 けずりぶし 1.50 ■ 焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ 小松菜 10.00 ● みそ 7.50 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50	■ クロワッサン◎ 1・1/2個 ■ 干しうどん 30.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 大根 5.00 ▲ 人参 5.00 ▲ しめじ 5.00 ▲ はくさい 15.00 だし汁 20.00 しょうゆ(濃) 1.70 本みりん 0.80 ▲ ねぎ 2.00 〔 水 180.00 だし昆布 0.27 けずりぶし 5.50 しょうゆ(淡) 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 4.50 ● ひじき 3.50 ● 牛肉 10.00 ▲ 人参 10.00 ▲ れんこん 10.00 ■ キャノーラ油 1.20 ■ 砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲ グリンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■ 小麦粉 20.00 純ココア 2.00 ベーキングパウダー 1.60 ■ 砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■ キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚	■ 米 55.00 〔 水 75.00 けずりぶし 2.30 ▲ 大根 10.00 ● ちりめんじゃこ 5.00 ▲ 人参 5.00 ● みそ 3.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 3.20 ▲ 絹さや 3.00 ● 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 ▲ 金時人参 10.00 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 ▲ 玉ねぎ 20.00 ● わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50 ● プルーンヨーグルト● 1・1個	■ 米 60.00 水 90.00 ● 豚肉 25.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 人参 10.00 ▲ きゃべつ 30.00 ▲ 土しょうが 0.10 ■ 砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 2.40 ■ キャノーラ油 0.50 ■ 焼ふ 2.00 ▲ みず菜 10.00 ● みそ 7.50 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ りんごゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ■ さつまい 70.00 ■ なたね揚げ油 2.10 ■ 砂糖 10.00 〔 水 5.00 米酢 0.50	■ 米 60.00 水 90.00 ● 生鮭(冷) 25.00 〔 酒 0.30 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 7.00 ■ キャノーラ油 0.50 水 70.00 ブイヨン(無添加) 0.75 ▲ かぶ 30.00 〔 上新粉 4.00 ● 牛乳● 30.00 塩 0.30 ▲ ブロッコリー 10.00 ● 豚肉 20.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ■ 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 — ▲ りんご 30.00 ■ 小麦粉 15.00 ベーキングパウダー 0.50 ■ バター● 11.00 ■ 砂糖 5.00 水 2.60 ホイルケース 1枚	■ 米 60.00 水 90.00 ● カラスガレイ・冷60 1・1切 ■ 砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■ 長芋 50.00 ▲ 金時人参 15.00 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ■ 砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 〔 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ● 豚肉 10.00 ▲ かぶ 30.00 ▲ 人参 10.00 ▲ 小松菜 5.00 酒かす 5.00 ● みそ 7.00 〔 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50	■ 米 60.00 水 90.00 ■ さつまい 30.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 大根 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ ねぎ 2.00 ● みそ 7.50 〔 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ 人参 10.00 ▲ もやし 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 ■ 砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ● 白みそ 3.00
	<div data-bbox="222 1207 519 1333" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>1月15日は防災食を食べてみます</p> </div>							
	<div data-bbox="549 1291 756 1522" style="text-align: center;">  </div>							
	<div data-bbox="222 1627 756 1942" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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。 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・・・●</p> </div>							
								<div data-bbox="2597 1417 2893 1669" style="text-align: center;">  </div>
								<p>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 みかん 1個・1/2個</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>