
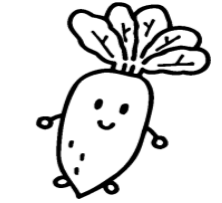
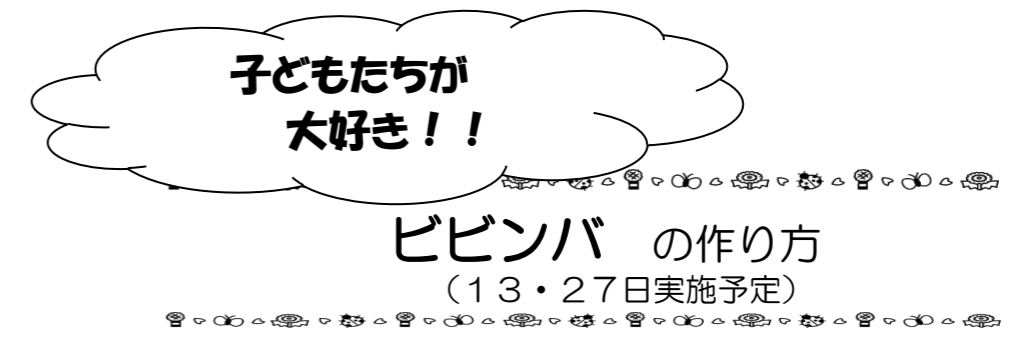


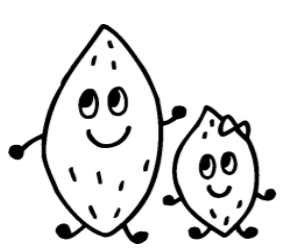
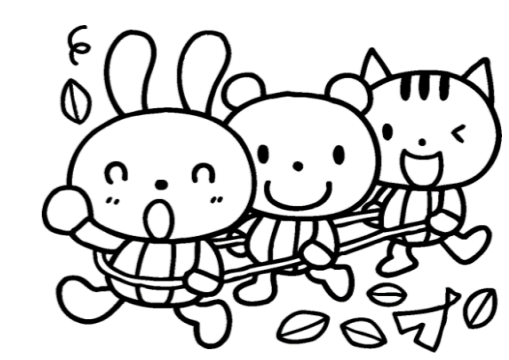
令和2年11月 高槻市立保育所給食献立表

	2・16(月)	4・18(水)	5・19(木)	6・20(金)	7・21(土)	9・30(月)	10(火)	11・25(水)																																																																
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベビー 3本	●牛乳● ■ひじきあられ 5g																																																																
昼	イエローロール 坦々麺風ラーメン いそ煮	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁	丸ロール 牛肉とさつま芋の かき揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし 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 あんかけうどん ちんげん菜の いため物	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの ヨーグルト	ごはん ぶり大根 みそ汁																																																																
3時	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲柿 ■昆布の香り 10・8g	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ツナドリア	▲野菜ジュース・りんご 195ml 1・1/2本 ■お米deメープルマフィン 1・1個	●牛乳● ピザ風肉まん																																																																
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 ●豚挽肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.50 ■ごま油 0.60 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.90 ●みそ 0.90 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.90 ■ねりごま 4.50 ■砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 2.30 ●みそ 2.30 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲もやし 5.00 ▲小松菜 20.00 ●ひじき 3.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 塩 0.10 ■キャノーラ油 0.50 だし汁 20.00 ■砂糖 1.00 酒 0.50 しょうゆ(濃) 3.50 カレー粉 0.15 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲大根 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲みつば 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 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●牛肉 20.00 塩 0.10 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■上新粉 13.50 ●卵○ 10.00 塩 0.15 水 10.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ●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 ●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲ちんげん菜 10.00 ●赤だしみそ 1.80 ●白みそ 0.80 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 ホイルケース 1枚 ▲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 ▲はくさい 20.00 ▲みず菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■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 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 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 ●焼豚 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲もやし 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■米 12.00 水 18.00 ●シーチキン缶 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ■マヨドレ 5.00 ●牛乳● 15.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚 	<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 ▲小松菜 15.00 ▲しめじ 10.00 ●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 ▲トマトジュース 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 6.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルケース 1枚 																																																																	
																																																																								
			<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>490</td> <td>528</td> <td>580</td> <td>592</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.9~24.5</td> <td>18.8</td> <td>18.8~29.0</td> <td>20.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9~16.3</td> <td>16.6</td> <td>12.8~19.3</td> <td>17.3</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>306</td> <td>260</td> <td>277</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>213</td> <td>220</td> <td>252</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>27</td> <td>18</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.8未満</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>3.6</td> <td>3.1</td> <td>4.3</td> <td>4.0</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	490	528	580	592	たんぱく質 g	15.9~24.5	18.8	18.8~29.0	20.4	脂質 g	10.9~16.3	16.6	12.8~19.3	17.3	カルシウム mg	220	306	260	277	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.7	ビタミンA μgRAE	200	213	220	252	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40	ビタミンC mg	17	27	18	42	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.8未満	2.3	食物繊維 g	3.6	3.1	4.3	4.0	<p>【食品名の印について】</p> <p>食品名の左側についている印は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ■……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>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。</p> <p>卵を含む食品……○</p> <p>乳を含む食品……●</p>	<p>3時に使用している果物の量は</p> <p>「3~5歳児・0~2歳児」</p> <p>りんご 1/4個・1/6個</p> <p>みかん 1個・1/2個</p> <p>柿 1/4個・1/4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>
	0~2歳児		3~5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	490	528	580	592																																																																				
たんぱく質 g	15.9~24.5	18.8	18.8~29.0	20.4																																																																				
脂質 g	10.9~16.3	16.6	12.8~19.3	17.3																																																																				
カルシウム mg	220	306	260	277																																																																				
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.7																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	213	220	252																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.31																																																																				
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40																																																																				
ビタミンC mg	17	27	18	42																																																																				
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.8未満	2.3																																																																				
食物繊維 g	3.6	3.1	4.3	4.0																																																																				

	12・26(木)	13・27(金)	14・28(土)	17(火)	24(火)
10時	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本
昼	ロールパン あげボール ひたし わかめのスープ	ビビンバ すまし汁 (3~5歳児) ゼリー	ごはん 鶏肉と野菜のスープ カレー肉じゃが	もみじごはん 白身魚の梅焼 ひたし みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため ゆでさつま芋 みそ汁
3時	●牛乳● ▲りんご ■昆布の香り 10・8g	▲アップルジュース 200ml 1・1/2本 さつま芋マフィン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ▲みかん ■セブーレ◎ 2・1枚	茶 ●ヨーグルト● ▲柿 ■セブーレ◎ 2・1枚
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● ●鮭 缶詰(水煮) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■じゃが芋 50.00 ■かたくり粉 1.50 塩 0.20 ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ●ベーコン 3.00 ●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 	<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 (3~5歳児のみ) ▲やさしいゼリー 1個 (キャロット&オレンジ) — 手作りおやつ — ■さつま芋 20.00 ●豆腐(冷) 24.00 ■ケーキックス粉 24.00 ■砂糖 3.20 ■キャノーラ油 2.40 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 15.00 ■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 ●豚肉 10.00 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 酒 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 30.00 カレールー 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 81.00 ▲人参 20.00 塩 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 ●カラスガレイ・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 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ●ベーコン 5.00 ■さつま芋 40.00 ▲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 ●牛肉 30.00 ●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 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■さつま芋 35.00 塩 少々 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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



- ① 米・・・洗って定量の水に浸漬し、炊く。
土しょうが・・・すりおろして、汁をしぼる。
ねぎ・・・小口切り。
ほうれん草・・・ゆでて、1cm長さに切る。
人参・・・3cm長さのせん切りにし、ゆでる。
もやし・・・2~3cm長さに切り、ゆでる。
白ごま・・・炒って、すりつぶす。
- ② しょうが汁、酒、砂糖、しょうゆ(濃)を合わせ、牛挽肉をつけておく。(10分くらい)
- ③ 砂糖、しょうゆ(濃)、ごま油を合わせ、一煮立ちさせる。
- ④ 鍋にごま油を熱し、②をよくいためる。ねぎを加え、さらにいためる。
- ⑤ ほうれん草、人参、もやしを③であえ、白ごまを加えて混ぜる。
- ⑥ ④と⑤を白ごはんの上に乗せる。



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)

★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。