

令和2年10月 高槻市立保育所給食献立表

| | 1・8(木) | 2(金) | 3・17(土) | 5・19(月) | 6・20(火) | 7・21(水) | 9・23(金) | 10(土) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|-------|--|-------|--|----|----|----|----|------------|-----|-----|-----|-----|---------|-----------|------|-----------|------|------|-----------|------|-----------|------|----------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----------|------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|----------|----|----|----|----|---------|-------|-----|-------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| 10時 | ●牛乳● ■野菜スティック 1本 | ●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚 | ●牛乳● ■満月ポン 1枚 | ●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個 | ●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個 | ●牛乳● ■前田のクラッカー● 5g | ●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚 | ●牛乳● ■満月ポン 1枚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | ごはん すき焼風煮 みそ汁 ヨーグルト | ごはん 肉じゃがごま風味 みそ汁 | ごはん(しそふりかけ) しょうゆ味の スパゲティ すまし汁 | ロールパン みそラーメン 大根の煮物 | ごはん まぐろのソースあえ 煮びたし みそ汁 | ごはん カレーチャンプル マセドアンスープ | イエローロール かぼちゃのポタージュ 野菜いため | (3~5歳児) 救給カレー ジュース いりこ (0~2歳児) 救給カレー いそ煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3時 | ●牛乳● ▲梨 ■ミニハート・せんべい 1・1袋 | ▲アップルジュース 200ml 1・1/2本 ハニーケーキ | ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■根昆布あられ 5・4個 | ●牛乳● たこ焼き風 | 茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■醤油せん 2・1枚 | ●牛乳● コーンマヨトースト | ●牛乳● ライスお好み焼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■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 ●プルーンヨーグルト50g● 1・1個  | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■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 ▲三度豆 5.00 ▲小松菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 11.00 ベーキングパウダー 0.50 ●卵○ 13.00 ■グラニュー糖 10.00 ■はちみつ 1.00 ■バター● 10.00 ホイルクース 1枚 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●豚肉 20.00 しょうゆ(濃) 0.30 酒 0.30 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ 1.00 ▲ピーマン 5.00 塩 0.10 ■キャノーラ油 2.30 しょうゆ(淡) 1.50 しょうゆ(濃) 1.50 酒 2.00 ●ベーコン 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50  | <ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 15.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 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) 2.50 ▲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 — ■じゃが芋 50.00 ▲きゃべつ 12.00 ▲ねぎ 3.00 ●ゆでだこ(冷) 5.00 塩 0.10 ■かたくり粉 2.00 ■上新粉 5.00 ■なたね揚げ油 7.00 (2~5歳児) トマトケチャップ 2.00 トンカツソース 4.00 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00 ▲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 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 | <ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 40.00 ●シーチキン缶 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲もやし 15.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 カレールー・顆粒 4.20 ▲大根 20.00 ▲人参 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 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 — 手作りおやつ — ■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ▲ねぎ 1.50 ●花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.50 ■キャノーラ油 1.00 | <ul style="list-style-type: none"> (3~5歳児) 救給カレー 1袋 ▲野菜ジュース・アップルサラダ 200ml 1本 ●ごま入味付いりこ(2.5g) 1袋 (0~2歳児) 救給カレー 1袋 ●ひじき 2.80 ●シーチキン缶 5.60 ▲人参 8.00 ▲れんこん 8.00 ■キャノーラ油 0.96 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.36 水 17.60 けずりぶし 0.56  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <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>534</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>20.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9~16.3</td> <td>16.4</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>302</td> <td>260</td> <td>264</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>223</td> <td>220</td> <td>240</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.41</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>35</td> <td>18</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.8未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>3.6</td> <td>3.2</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 | 534 | 580 | 592 | たんぱく質 g | 15.9~24.5 | 18.8 | 18.8~29.0 | 20.2 | 脂質 g | 10.9~16.3 | 16.4 | 12.8~19.3 | 16.5 | カルシウム mg | 220 | 302 | 260 | 264 | 鉄 mg | 2.2 | 1.9 | 2.4 | 2.4 | ビタミンA μgRAE | 200 | 223 | 220 | 240 | ビタミンB1 mg | 0.25 | 0.27 | 0.31 | 0.30 | ビタミンB2 mg | 0.29 | 0.41 | 0.35 | 0.38 | ビタミンC mg | 17 | 35 | 18 | 42 | 食塩相当量 g | 1.5未満 | 1.8 | 1.8未満 | 2.2 | 食物繊維 g | 3.6 | 3.2 | 4.3 | 4.0 |
| | 0~2歳児 | | 3~5歳児 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 目標 | 平均 | 目標 | 平均 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー Kcal | 490 | 534 | 580 | 592 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 g | 15.9~24.5 | 18.8 | 18.8~29.0 | 20.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 g | 10.9~16.3 | 16.4 | 12.8~19.3 | 16.5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム mg | 220 | 302 | 260 | 264 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鉄 mg | 2.2 | 1.9 | 2.4 | 2.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンA μgRAE | 200 | 223 | 220 | 240 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB1 mg | 0.25 | 0.27 | 0.31 | 0.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンB2 mg | 0.29 | 0.41 | 0.35 | 0.38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビタミンC mg | 17 | 35 | 18 | 42 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩相当量 g | 1.5未満 | 1.8 | 1.8未満 | 2.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食物繊維 g | 3.6 | 3.2 | 4.3 | 4.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | 12・26(月) | 13・27(火) | 14・28(水) | 15・29(木) | 16・30(金) | 22(木) | 24(土) | 31(土) |
|---------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
| 10時 | ●牛乳● ■ミアスパラガス ビスケット 3個 | ●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個 | ●牛乳● ■前田のクラッカー● 5g | ●牛乳● ■野菜スティック 1本 | ●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚 | ●牛乳● ■野菜スティック 1本 | ●牛乳● ■満月ポン 1枚 | ●牛乳● ■満月ポン 1枚 |
| 昼 | 山形パン 五目うどん 人参と豚肉の さっぱり煮 | 丸ロール かぼちゃのコロッケ 煮びたし わかめのスープ | ごはん 魚のマヨ風味焼 小松菜の煮びたし みそ汁 | ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁 ゼリー | カレーライス ほたてときゃべつの マヨいため | さつま芋ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし つみれ汁 | ごはん 肉じゃがごま風味 みそ汁 | ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁 |
| 3時 | ●牛乳● ココアパンケーキ | 茶 ●クリーム ヨーグルト● ▲みかん ■醤油せん 2・1枚 | ●牛乳● (3~5歳児) きな粉団子 (0~2歳児) マカロニのきな粉かけ | ●牛乳● ▲梨 ■ミニハート・せんべい 1・1袋 | ●牛乳● レモン蒸しパン | ●牛乳● ▲みかん ■ミニハート・せんべい 1・1袋 | ●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■根昆布あられ 5・4個 | ●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■根昆布あられ 5・4個 |
| 昼と3時 (手作りおやつ の材料と量) | ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 「●油揚げ(冷) 7.00 「■砂糖 0.70 「しょうゆ(濃) 0.70 「だし汁 適量 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(濃) 3.30 しょうゆ(淡) 3.00 「水 180.00 「だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 「●豚肉 15.00 「■キャノーラ油 1.00 ▲人参 20.00 ▲切干大根 2.50 ▲三度豆 10.00 「米酢 1.00 「■砂糖 1.00 「しょうゆ(濃) 2.00 「だし汁 20.00 — 手作りおやつ — 「■ケーキミックス粉 30.00 「■砂糖 3.00 「純ココア 1.60 「水 20.00 「■キャノーラ油 1.00 | ■丸ロール● ▲かぼちゃ 50.00 「●ベーコン 20.00 「▲玉ねぎ 15.00 「塩 0.10 「■小麦粉 5.00 「●卵〇 5.00 「水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲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 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 15.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50  | ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 「▲玉ねぎ 10.00 「■キャノーラ油 0.50 「▲マッシュルーム缶 5.00 「■マヨドレ 10.00 ▲小松菜 35.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.14 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 8.40 ▲大根 20.00 ▲なす 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (3~5歳児) ■白玉粉 40.00 「●きな粉 4.00 「■砂糖 4.00 「塩 少々 (0~2歳児) ■マカロニ(クルル) 8.00 「●きな粉 3.00 「■砂糖 3.00 「塩 少々 | ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 20.00 ■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 ●牛乳● 10.00 「●白みそ 8.00 「■砂糖 0.80 「しょうゆ(淡) 1.20 塩 少々 ▲切干大根 3.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 ▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ)  | 「■米 60.00 「水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲土しょうが 0.10 ▲にんにく 0.10 クッキングワイン(赤) 1.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 0.24 ■じゃが芋 32.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイオン 5.00 水 62.00 「トマトケチャップ 1.60 「ウスターソース 1.80 「トンカツソース 2.40 「▲おろしりんご缶詰 20.00 「■砂糖 0.18 「しょうゆ(濃) 0.67 「■上新粉 4.50 「水 18.00 ●ほたて貝柱缶 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 「■マヨドレ 2.00 「しょうゆ(淡) 1.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ペーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルクース 1枚 | ■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつま芋 35.00 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 「けずりぶし 5.50  | ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■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 ▲三度豆 5.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 | ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■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>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> | | | | | | | |
| | <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 梨 1/4個・1/6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> | | | | | | | |