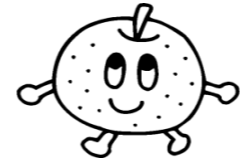


# 令和2年9月 高槻市立保育所給食献立表

	1・8(火)	2(水)	3・10(木)	4・18(金)	5・19(土)	7・28(月)	9・30(水)	11(金)
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子どうぶつ● 4g	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g
昼	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) ジャージャン豆腐 とうがんのスープ	ごはん ごま味スープ 含め煮 ヨーグルト	ごはん ハムと夏野菜の カレー煮 汁ビーフン	ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん タンドリー風チキン ブロッコリーの 煮びたし すまし汁	カレーライス 煮びたし (3~5歳児)ゼリー
3時	●牛乳● ▲巨峰 ■北の卵のサプレー◎ 1・1袋	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ▲梨 ■あまからせん 3・2袋	●牛乳● じゃこパフ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● ポテトグラタン	●牛乳● りんごのパンケーキ	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml 焼きそば
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.25</li> <li>■小麦粉 9.00</li> <li>水 適量</li> <li>●青粉 0.15</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>●絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲土しょうが 0.30</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>●みそ 2.70</li> <li>酒 0.80</li> <li>だし汁 8.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲とうがん 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 10.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.30</li> <li>■ケーキミックス粉 10.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■いちごジャム 10.00</li> <li>水 10.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>こんにゃく 5.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●白みそ 4.50</li> <li>●みそ 2.20</li> <li>■白ごま 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>酒 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>■長芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>しょうゆ(淡) 0.60</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>●プルーンヨーグルト50g● 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●ロースハム 25.00</li> <li>▲なす 35.00</li> <li>▲トマト 35.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲セロリ 2.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>カレー粉 0.20</li> <li>だし汁 20.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>トマトケチャップ 1.40</li> <li>ウスターソース 1.40</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>■上新粉 1.00</li> <li>水 3.00</li> <li>■ビーフン 5.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(6枚切) 1/2・1/2枚</li> <li>●ちりめんじゃこ 1.60</li> <li>●青粉 0.04</li> <li>■マヨドレ 6.40</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>■わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>●大豆(缶)ドライ 5.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 3.00</li> <li>こんにゃく 5.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲れんこん 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.90</li> <li>■砂糖 2.40</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>だし汁 25.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■フライドポテト冷 35.00</li> <li>●シーチキン缶 7.00</li> <li>▲玉ねぎ 7.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 8.50</li> <li>■マヨドレ 12.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>塩 0.10</li> <li>●プレーンヨーグルト● 12.00</li> <li>トマトケチャップ 3.00</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.20</li> <li>けずりぶし 15.00</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲えのきたけ 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>▲りんご 20.00</li> <li>■メープルシロップ 3.00</li> <li>水 適量</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレー粉 18.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>水 12.00</li> <li>けずりぶし 0.40</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲ももゼリー 1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■中華めん(乾) 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>トマトケチャップ 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>塩 少々</li> </ul>	



(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	475	537	575	590
たんぱく質 g	15.3~23.6	18.7	18.7~28.7	20.2
脂質 g	10.5~15.7	17.0	12.8~19.2	17.5
カルシウム mg	220	298	260	271
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	226	220	255
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.31
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.42
ビタミンC mg	17	30	18	38
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	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  
(ただし麺類の時は量を減らしています)

【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……◎

	12・26(土)	14(月)	15・29(火)	16(水)	17・24(木)	23(水)	25(金)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子どうぶつ● 4g	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●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 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g
昼	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ロールパン カレー焼うどん すまし汁	イエローロール 鮭の野菜みそあん すまし汁 ヨーグルト	マヨたきご飯 ジャージャン豆腐 みそ汁	ハヤシライス 野菜いため	ロールパン カレー焼うどん すまし汁	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● コーンプチパン	●牛乳● ▲りんご ■北の卵のサブレー◎ 1・1袋	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ▲ももゼリー ■あまからせん 3・2袋	●牛乳● コーンプチパン	●牛乳● 焼きそば
昼と3時 (手作りおやつ) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>▲かぼちゃ 70.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 2.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>けずりぶし 3.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲小松菜 15.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 35.00</li> <li>●牛乳● 12.00</li> <li>▲コーン缶・クリーム(うらごし) 10.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 3.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■イエローロール●</li> <li>●生鮭(冷) 30.00</li> <li>塩 0.05</li> <li>■かたくり粉 5.00</li> <li>■なたね揚げ油 3.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>●みそ 2.80</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●プレーンヨーグルト50g● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 10.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.30</li> <li>■ケーキックス粉 10.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■いちごジャム 10.00</li> <li>水 10.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 77.80</li> <li>酒 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>●シーチキン缶 8.00</li> <li>▲mixベジタブル・冷 20.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>●絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲土しょうが 0.30</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>●みそ 2.70</li> <li>酒 0.80</li> <li>だし汁 8.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 10.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.30</li> <li>■ケーキックス粉 10.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■いちごジャム 10.00</li> <li>水 10.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>塩 0.20</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイヨン 2.50</li> <li>塩 0.40</li> <li>■バター● 10.00</li> <li>■小麦粉 10.00</li> <li>トマトケチャップ 6.00</li> <li>ウスターソース 6.00</li> <li>■砂糖 0.43</li> <li>塩 少々</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲赤パプリカ 5.00</li> <li>▲きゅうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>オイスターソース 1.20</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲赤パプリカ 5.00</li> <li>▲きゅうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>オイスターソース 1.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ロールパン●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>カレー粉 0.25</li> <li>熱湯 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>本みりん 2.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲大根 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■中華めん(乾) 15.00</li> <li>●豚肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>トマトケチャップ 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 0.40</li> <li>塩 少々</li> </ul>	
	<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>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 巨峰 2個・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>		

