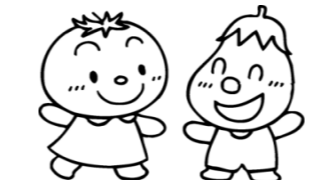
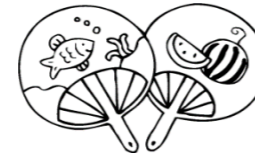
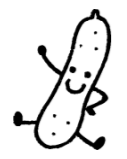




令和2年8月 高槻市立保育所給食献立表

	1(土)	3・24(月)	4・25(火)	5(水)	6・20(木)	7(金)	8(土)	11(火)																																																														
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■たまねぎのあられ 2個	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ビスケット● 3g																																																														
昼	ごはん(しそふりかけ) 五目ごまいため みそ汁	山形パン 肉うどん 豚肉とゴーヤの みそいため	ごはん 鶏肉のたつた揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 中国風五目煮込み みそ汁	ごはん カレースープ いためビーフン	ごはん スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ	ごはん 牛肉のしょうがいため 煮びたし みそ汁																																																														
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■小粒揚げ 2・1袋	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■ミレービスケット 2・1袋	(2~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~1歳児)▲りんごゼリー ■クラッカー 1・1/2袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ	●牛乳● (3~5歳児)▲みかん(冷) 1個 (0~2歳児)▲みかんゼリー ■真昆布おかき 2・1袋	●牛乳● (2~5歳児) とうもろこし (0~1歳児)▲りんご缶詰 1個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲デコパン缶詰 2・2個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■クラッカー 1・1/2袋																																																														
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 25.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ■白ごま 0.80 ■じゃが芋 30.00 ▲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"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ちんげん菜 10.00 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 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲黄パプリカ 10.00 ▲人参 10.00 ▲にがうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 ●みそ 2.30 酒 2.00 しょうゆ(濃) 0.70 ■砂糖 1.60 — 手作りおやつ — ▲マンゴー(冷) 20・20 ▲みかん缶詰 20.00 ▲パイン缶詰低糖 20.00 ●ヨーグルト● 80・40 (1・1/2個) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲とうがん 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 ●生鮭(冷)角切 40.00 塩 0.06 酒 0.50 ▲人参 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ホイイルケース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●ベーコン 5.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲すいか 60・48 ▲パイン缶詰低糖 3・2個 ▲巨峰 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●牛肉 25.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ▲なす 20.00 ▲トマト 15.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが 0.20 ■キャノーラ油 1.30 ▲三度豆 5.00 だし汁 26.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 2.60 塩 0.10 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●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 ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 1.80 カレールウ 10.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3・1/4本 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 ■水 60.00 ■スパゲティ 25.00 ●粒状大豆たんぱく 6.00 熱湯 60.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 20.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 ■砂糖 0.24 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																															
	<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>475</td> <td>522</td> <td>575</td> <td>584</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>17.7</td> <td>18.7~28.7</td> <td>19.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5~15.7</td> <td>15.4</td> <td>12.8~19.2</td> <td>15.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>279</td> <td>260</td> <td>252</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>234</td> <td>220</td> <td>261</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.40</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>30</td> <td>18</td> <td>38</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>2.1</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>3.6</td> <td>3.1</td> <td>4.3</td> <td>3.9</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	475	522	575	584	たんぱく質 g	15.3~23.6	17.7	18.7~28.7	19.3	脂質 g	10.5~15.7	15.4	12.8~19.2	15.7	カルシウム mg	220	279	260	252	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3	ビタミンA μgRAE	200	234	220	261	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.38	ビタミンC mg	17	30	18	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.8未満	2.1	食物繊維 g	3.6	3.1	4.3	3.9	<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>【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>	
	0~2歳児			3~5歳児																																																																		
	目標	平均	目標	平均																																																																		
エネルギー Kcal	475	522	575	584																																																																		
たんぱく質 g	15.3~23.6	17.7	18.7~28.7	19.3																																																																		
脂質 g	10.5~15.7	15.4	12.8~19.2	15.7																																																																		
カルシウム mg	220	279	260	252																																																																		
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3																																																																		
ビタミンA μgRAE	200	234	220	261																																																																		
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32																																																																		
ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.38																																																																		
ビタミンC mg	17	30	18	38																																																																		
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.8未満	2.1																																																																		
食物繊維 g	3.6	3.1	4.3	3.9																																																																		



	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	17・31(月)	18(火)	19(水)	21・28(金)
10時	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■たまねぎのあられ 2個	●牛乳● ■ビスケット● 3g	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚
昼	カレーライス 切干しソテー	ごはん 大豆のケチャップ いため煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) コーンチャウダー いそ煮	スパゲティ ミートソース風 じゃが芋のスープ ジュース	イエローロール 磯うどん かぼちゃの含め煮	ごはん(しそふりかけ) 五目ごまいため みそ汁 ヨーグルト	ごはん カレースープ いためビーフン	ごはん(しそふりかけ) とうがんのスープ ポテトのピザ風
3時	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲すいか ■真昆布おかき 2・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲すいか ■クラッカー 1・1/2袋	●牛乳● (2~5歳児) とうもろこし (0~1歳児) ▲りんご缶詰 1個 ■胚芽クッキー 1・1袋	▲オレンジジュース 200ml 1・1/2本 ジャムサンド
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 └ ▲人参 20.00 └ ▲玉ねぎ 30.00 └ ■じゃが芋 35.00 └ ■キャノーラ油 0.50 └ 水 150.00 └ カレールウ 18.00 └ 塩 少々 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 適量 ┌ トマトケチャップ 4.50 └ ウスターソース 1.20 └ 塩 少々 — 手作りおやつ — ┌ ■ケーキミックス粉 30.00 └ ■メープルシロップ 5.00 └ ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 └ ●大豆(缶)ドライ 10.00 └ ●シーチキン缶 20.00 └ ■じゃが芋 40.00 └ ▲人参 20.00 └ ▲玉ねぎ 30.00 └ ■キャノーラ油 2.00 └ 水 40.00 └ けずりぶし 1.20 └ ■砂糖 1.60 └ しょうゆ(濃) 1.36 └ トマトケチャップ 6.80 └ ウスターソース 1.36 ■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"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 └ ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●鮭 缶詰(水煮) 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ポークブイオン 3.00 ●ほたて貝柱缶 5.00 ▲コーン缶(うらごし) 30.00 塩 0.40 ■上新粉 3.50 ┌ 水 11.00 └ ●牛乳● 40.00 ●ひじき 3.50 ▲人参 10.00 こんにやく 10.00 ▲干しいたけ 1.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 ┌ 水 22.00 └ けずりぶし 0.70 ▲ちんげん菜 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■スパゲティ 40.00 ┌ ●粒状大豆たんぱく 10.00 └ 熱湯 100.00 ▲玉ねぎ 37.00 ▲人参 30.00 ■キャノーラ油 3.00 ■上新粉 3.70 ┌ 水 37.00 └ けずりぶし 1.20 └ しょうゆ(濃) 3.60 └ トマトケチャップ 12.70 └ ウスターソース 6.70 └ ■砂糖 0.36 ■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 ▲野菜ジュース 100・100ml (オリジナル) 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ●わかめ 0.50 ■砂糖 0.60 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 ┌ 水 180.00 └ だし昆布 0.30 └ けずりぶし 5.50 ▲かぼちゃ 70.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 しょうゆ(淡) 1.00 ┌ 水 40.00 └ だし昆布 少々 └ けずりぶし 1.20 — 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 └ ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 25.00 ┌ 酒 0.60 └ しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ■白ごま 0.80 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 ┌ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 └ 水 180.00 ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイオン 1.80 カレールウ 10.00 ┌ トマトケチャップ 3.00 └ しょうゆ(濃) 1.00 └ 塩 少々 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 ┌ 酒 2.00 └ 水 10.00 — 手作りおやつ — ▲とうもろこし 1/3・1/4本 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 └ ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ▲とうがん 40.00 ●豚肉 15.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲ちんげん菜 10.00 水 170.00 ポークブイオン 3.00 しょうゆ(淡) 4.50 しょうゆ(濃) 1.00 酒 2.40 塩 少々 ▲土しょうが(汁) 0.20 ■ごま油 0.10 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 40.00 ┌ ▲玉ねぎ 13.00 └ ▲ピーマン 4.00 └ ●ポークウィンナー 4.00 └ ■キャノーラ油 1.70 └ トマトケチャップ 4.80 └ ●ピザ用チーズ● 7.00 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10・10
	<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」すいか 60g・48g</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>					

	22(土)	26(水)	27(木)	29(土)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g
昼	ごはん 肉と野菜の煮物 みそ汁	梅ごはん 鮭のおろし焼 煮びたし みそ汁	ごはん ポークビーンズ みそ汁	ごはん 牛肉のしょうがいため 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ	●牛乳● ▲ブルーベリーゼリー ■真昆布おかき 2・1袋	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■小粒揚げ 2・1袋
昼と3時 (手作りおやつ) の材料と量	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 こんにゃく 15.00 ▲ごぼう 10.00 ■砂糖 2.70 しょうゆ(濃) 2.70 しょうゆ(淡) 1.80 本みりん 0.27 水 40.00 「だし昆布 0.20 けずりぶし 2.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲小松菜 15.00 ▲切干大根 3.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 「だし昆布 少々 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ▲梅干し 3.00 「●生鮭(冷)角切 40.00 塩 0.06 酒 0.50 ▲人参 10.00 ■マヨドレ 7.00 しょうゆ(濃) 0.50 ホイルケース 1枚 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●ベーコン 5.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 「けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲すいか 60・48 ▲梨 1/8・1/8個 ▲巨峰 2・1個	■米 60.00 水 90.00 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 「水 40.00 けずりぶし 1.20 「■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 1.70 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 「けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 「●牛肉 40.00 ▲しょうが(汁) 0.30 「■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.80 ■キャノーラ油 0.40 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 「けずりぶし 5.50

夏を元気に過ごすために

～栄養と休養、どちらも大切～

夏は体力の消耗が激しいため、食事からしっかり栄養をとることと、睡眠をとって休養することが大切です。

感染症や熱中症から身を守り、暑い夏を乗り切りましょう。

朝・昼・夕の3回の食事を規則正しく

食事を規則的にとることは、生活リズムを整えるための大切な要素の一つです。特に、朝食は、寝ている間に低下した体温を上昇させる役割があります。朝食をぬくことで、エネルギー不足になり、イライラしたり集中力がなくなったりします。また、朝食をぬくと、1回の食事量が増え、食べ過ぎによる肥満や、生活習慣病の発症につながることもあります。1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが健康的な生活習慣につながります。



間食・おやつを食べすぎていない？

食事がすすまない、少ししか食べられない…
食事前に、おやつや飲料を多くとっていませんか？
暑い時期は、冷たいものを食べたり飲んだりする回数が増えますが、間食を多くとりすぎないこと、食事の直前にとらないことが大切です。
間食の量や時間を見直しましょう。

睡眠で、しっかり休養

日中の疲れは、その日の睡眠でとります。
夜ふかしが原因で生活リズムが乱れたり、睡眠不足になると夏バテしやすくなります。
お休みの日でも生活リズムを崩さないように心がけましょう。

