

# 令和2年7月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)	2・30(木)	3・10(金)	4(土)	6・20(月)	7(火)	8・22(水)	9・16(木)
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ たべっ子動物 5個 ■ メープルバター●	●牛乳● ■ おさつでポン 2個	●牛乳● ■ ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g
昼	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん 豆腐のオイスター ソースいため 煮びたし すまし汁	豚丼 みそ汁 (3~5歳児)ゼリー	ごはん 韓国風いため物 みそ汁	山形パン カレーパスタ とうがんの煮物	炊き込みずし 魚のサクサク焼 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) トマトと卵のスープ 肉じゃが	ごはん 鶏肉の ケチャップあん すまし汁
3時	●牛乳● ピザトースト	●牛乳● 2日 ▲みかんゼリー 30日 ▲メロン ■ ソースせん 2・1袋	●牛乳● (3~5歳児) 枝豆 (0~2歳児) ▲みかん缶詰 32g ■ カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ▲ デコポン缶詰 2・2個 ■ ひじきあられ 10・8g	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■ 揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲ すいか ■ 星っこ 1・1袋	▲ 野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ココアラスク	●牛乳● (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 ■ 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"> <li>■ 米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>▲ かぼちゃ 70.00</li> <li>● 豚肉 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>▲ 三度豆 5.00</li> <li>▲ なす 20.00</li> <li>▲ 小松菜 10.00</li> <li>▲ えのきたけ 5.00</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>■ 食パン●(8枚切) 1/2・1/2枚</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>▲ ピーマン 4.00</li> <li>▲ トマト 16.00</li> <li>● ピザ用チーズ● 10.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>● 豆腐(冷) 60.00</li> <li>● 牛肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 1.50</li> <li>■ かたくり粉 0.30</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ ねぎ 3.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.20</li> <li>オイスターソース 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.64</li> <li>酒 0.80</li> <li>■ 砂糖 0.24</li> <li>■ かたくり粉 0.50</li> <li>水 11.00</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) 1.50</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■ じゃが芋 30.00</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>● 豚肉 36.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 30.00</li> <li>▲ 小松菜 12.00</li> <li>▲ えのきたけ 12.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>▲ ねぎ 2.00</li> <li>■ キャノーラ油 2.40</li> <li>▲ 土しょうが 0.12</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>酒 2.40</li> <li>▲ かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ ちんげん菜 10.00</li> <li>● みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲ やさいゼリー 1個 (キャロット&amp;オレンジ)</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲ 枝豆 22.80</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>● 牛肉 30.00</li> <li>▲ たけのこ(水煮) 10.00</li> <li>▲ ねぎ 1.00</li> <li>■ 砂糖 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>▲ きゃべつ 30.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>▲ にら 10.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>酒 3.00</li> <li>■ 砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■ 焼ふ 2.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 15.00</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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 山形ハニーロール● 1・1/2個</li> <li>■ ライスパスタ 25.00</li> <li>● 牛肉 20.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>カレー粉 0.10</li> <li>塩 0.10</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>カレールウ 6.90</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>本みりん 2.70</li> <li>▲ グリンピース(冷) 2.00</li> <li>▲ とうがん 60.00</li> <li>● 豚肉 10.00</li> <li>▲ ちんげん菜 5.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>■ 砂糖 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>■ かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>▲ りんご缶詰 20.00</li> <li>▲ みかん缶詰 20.00</li> <li>▲ パイン缶詰低糖 20.00</li> <li>● ヨーグルト● 80・40 (1・1/2個)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 米 55.00</li> <li>水 77.50</li> <li>だし昆布 2.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>▲ ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>▲ 干しいたけ 1.00</li> <li>● ちりめんじゃこ 3.00</li> <li>米酢 5.00</li> <li>■ 砂糖 3.50</li> <li>塩 0.60</li> <li>● ガラスカレイ・冷60g 1・1切</li> <li>塩 0.10</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>■ マヨドレ 2.00</li> <li>■ 米パン粉 8.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>● 焼豚 5.00</li> <li>▲ きゃべつ 40.00</li> <li>▲ 小松菜 10.00</li> <li>■ 砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>しょうゆ(淡) 12.00</li> <li>だし汁 12.00</li> <li>■ ビーフン 5.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ みつば 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>純ココア 1.30</li> <li>● スキムミルク● 1.30</li> <li>湯 3.20</li> <li>■ バター● 2.00</li> <li>■ 砂糖 3.00</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>▲ トマト 20.00</li> <li>● 卵○ 20.00</li> <li>● ベーコン 10.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ レタス 10.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ポークブイヨン 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>▲ かたくり粉 0.50</li> <li>水 1.00</li> <li>● 牛肉 15.00</li> <li>■ じゃが芋 80.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 15.00</li> <li>■ 砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>水 30.00</li> <li>けずりぶし 0.90</li> <li>▲ グリンピース(冷) 2.00</li> <li>▲ とうがん 30.00</li> <li>▲ ちんげん菜 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> </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	524	575	579
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.2	18.7~28.7	20.6
脂質 g	10.5~15.7	15.7	12.8~19.2	15.9
カルシウム mg	220	287	260	255
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.6
ビタミンA μgRAE	200	228	220	274
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.32
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.39
ビタミンC mg	17	33	18	43
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.8未満	2.2
食物繊維 g	3.6	3.0	4.3	3.8

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……◎



	11・18(土)	13・27(月)	14・28(火)	15・29(水)	17(金)	21(火)	25(土)	31(金)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■たべっ子動物 5個 ■メープルバター●	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■たべっ子動物 5個 ■メープルバター●
昼	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ロールパン にゅうめん 野菜いため	夏野菜の カレーライス 切干大根の甘酢 ヨーグルト	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁	ごはん 魚のサクサク焼 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン すまし汁	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ウインナーと ポテトのグラタン	●牛乳● ▲すいか 1・1袋 ■星っこ 1・1袋	●牛乳● (2~5歳児)とうもろこし (0~1歳児)▲ももゼリー ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲すいか 1・1袋 ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ピザトースト
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>●牛肉 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 18.00</li> <li>酒 2.20</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>本みりん 2.20</li> <li>しょうゆ(濃) 3.60</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲小松菜 5.00</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>●そうめん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲ピーマン 3.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■フライドポテト冷 30.00</li> <li>●ポーウィンナー 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>塩 0.10</li> <li>●牛乳● 5.00</li> <li>■生クリーム● 10.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 3.00</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 40.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ズッキーニ 15.00</li> <li>▲なす 15.00</li> <li>▲黄パプリカ 8.00</li> <li>▲赤パプリカ 8.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>水 120.00</li> <li>カレールウ 15.00</li> <li>●ロースハム 5.00</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲もやし 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲きゅうり 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 1.20</li> <li>●プレーンヨーグルト50g● 1・1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷60g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.40</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>水 17.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲大根 20.00</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>▲とうもろこし 1/3・1/4本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 30.00</li> <li>▲たけのこ(水煮) 10.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>酒 3.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</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>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>カレー粉 0.11</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>●ポーウィンナー 8.00</li> <li>水 16.00</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>●カラスガレイ・冷60g 1・1切</li> <li>塩 0.10</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>■マヨドレ 2.00</li> <li>■米パン粉 8.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 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>■ビーフン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲みつば 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●(8枚切) 1/2・1/2枚</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>▲トマト 16.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 10.00</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) 0.50</li> <li>▲かぼちゃ 70.00</li> <li>●豚肉 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>▲三度豆 5.00</li> <li>▲なす 20.00</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>▲えのきたけ 5.00</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>■食パン●(8枚切) 1/2・1/2枚</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>▲ピーマン 4.00</li> <li>▲トマト 16.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 10.00</li> </ul>	

★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。

3時に使用している果物の量は  
「3~5歳児・0~2歳児」  
メロン 50g・40g  
すいか 60g・48g

\*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。

3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児量の順です。

