

令和2年6月 高槻市立保育所給食献立表

	1(月)	2(火)	3(水)	4・18(木)	5・12(金)	6・27(土)	8・22(月)	9・23(火)																																																																
10時	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス パイビー 3本	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚																																																																
昼	山形パン かやくうどん ちんげん菜の いため物	ごはん(しそふりかけ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	なまりぶしごはん 豚肉と野菜のスープ 煮びたし	ごはん 肉のマヨいため 切干大根と 青菜の煮物 すまし汁	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ じゃが芋のスープ	ロールパン 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	ごはん 白身魚の Tandori 風 煮びたし みそ汁																																																																
3時	●牛乳● フライドポテト ▲デコポン缶詰 2・1個	●牛乳● ▲甘夏 ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● シュガートースト	●牛乳● ▲メロン ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋 ▲みかん缶詰 30・24g 23日 ▲りんごゼリー	●牛乳● ▲甘夏 ▲りんごゼリー ■根昆布あられ 5・4個																																																																
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●焼豚 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■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 — ■細切りポテト(冷) 50.00 ■なたね揚げ油 5.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲ねぎ 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲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 ■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 — 手作りおやつ — ●食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 4.00 ■バター● 4.00 ■砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●なまりぶし 15.00 ▲土しよが 0.75 酒 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.23 水 10.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲トマト 15.00 塩 少々 しょうゆ(淡) 5.00 ▲ピーマン 3.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 — 手作りおやつ — ■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 4.00 ■バター● 4.00 ■砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ▲人参 5.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲きゃべつ 22.00 ▲ブロッコリー 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ●ロースハム 10.00 ■キャノーラ油 1.30 塩 0.30 ■上新粉 4.00 ●豆乳(無調整) 36.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しよが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ■長芋 50.00 ▲人参 20.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ▲大根 20.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■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 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 80.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 5.00 ▲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 ▲三度豆 3.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 80.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 カレー粉 0.20 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 15.00 トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ●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 ●豆腐(冷) 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 																																																																	
<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>520</td> <td>575</td> <td>576</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>19.0</td> <td>18.7~28.7</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5~15.7</td> <td>16.4</td> <td>12.8~19.2</td> <td>16.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>303</td> <td>260</td> <td>273</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>212</td> <td>220</td> <td>241</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>0.41</td> <td>0.35</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>35</td> <td>18</td> <td>52</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>3.1</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	520	575	576	たんぱく質 g	15.3~23.6	19.0	18.7~28.7	20.3	脂質 g	10.5~15.7	16.4	12.8~19.2	16.8	カルシウム mg	220	303	260	273	鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	212	220	241	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	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	35	18	52	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	3.1	4.3	3.9
	0~2歳児		3~5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	475	520	575	576																																																																				
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.0	18.7~28.7	20.3																																																																				
脂質 g	10.5~15.7	16.4	12.8~19.2	16.8																																																																				
カルシウム mg	220	303	260	273																																																																				
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.9																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	212	220	241																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	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	35	18	52																																																																				
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	3.1	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>																																																																								

	10・24(水)	11・25(木)	13(土)	15・29(月)	16・30(火)	17(水)	19・26(金)	20(土)
10時	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本	●牛乳● ■満月ポン 1枚
昼	イエローロール ミネストローネ ちりめんじゃこ 入りきんぴら ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 筑前煮 みそ汁	ごはん 豚肉の和風ソース いため 煮びたし みそ汁	山形パン カレーうどん いためサラダ	ごはん 鶏肉と野菜の オーロラソース風 すまし汁	たき込みごはん 白身魚のみそ焼 煮びたし みそ汁	ごはん 豆腐チャンプル みそ汁 (3~5歳児)ゼリー	ごはん(しそふりかけ) かやくうどん ちんげん菜の いため物
3時	▲オレンジジュース 200・100ml ■ホットケーキ(冷)○ 1・1/2個	●牛乳● 11日 ▲りんごゼリー 25日 ▲甘夏 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ライスお好み焼	茶 ●ヨーグルト● ▲メロン ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● シュガートースト	●牛乳● 焼きそば	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■星たべよ(しお味) 1・1袋
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● ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットトマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークブイヨン 2.10 水 150.00 塩 少々 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲新ごぼう 25.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 7.00 けずりぶし 0.20 ●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 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●鶏もも肉 30.00 こんにやく 15.00 ▲大根 30.00 ▲れんこん 15.00 ▲人参 20.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.60 しょうゆ(淡) 2.10 本みりん 0.35 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲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 ●豚肉 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲おろしりんご缶詰 5.00 酒 0.50 米酢 1.20 本みりん 0.50 しょうゆ(濃) 0.80 ■砂糖 0.20 ▲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 ■焼ふ 2.00 ■さつま芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 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 25.00 ●人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 — 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"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 塩 0.10 ■フライドポテト冷 30.00 ■キャノーラ油 1.50 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ▲赤パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■マヨドレ 6.40 トマトケチャップ 6.40 ▲レモン(国産)(汁) 1.20 ■砂糖 1.60 ▲大根 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲豆腐(冷) 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 4.00 ■バター● 4.00 ■砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●油揚げ(冷) 5.00 ▲人参 15.00 ▲新ごぼう 5.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 1.00 ▲小松菜 30.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●ベーコン 15.00 ▲人参 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲もやし 10.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■キャノーラ油 0.40 塩 0.18 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.00 ▲かぼちゃ 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲やさしいゼリー 1個 (キャロット&オレンジ) — 手作りおやつ — ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●焼豚 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50
								
	★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」 甘夏 1/3個・1/4個 メロン 50g・40g					
				*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。
								【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……◎