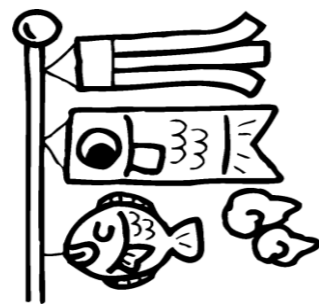


令和2年5月 高槻市立保育所給食献立表

	1・29(金)	2(土)	7・21(木)	8(金)	9・23(土)	11・25(月)	12(火)	13・20(水)
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● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■たべっ子ベイビービスケット 4個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋
昼	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうのやわらか煮	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば すまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) しょうゆ味のスパゲティ じゃが芋のスープ	丸ロール 磯うどん 五目大豆	ごはん 白身魚のケチャップあん すまし汁	ごはん 肉だんごのスープ 切干大根の煮物
3時	●牛乳● よもぎ蒸しパン	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■メープルグラハムクラッカー 2・1枚	●牛乳● ▲甘夏 ■醤油せん 2・1枚	▲野菜ジュース(オリジナル) 200・100ml ミニアメリカンドック	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■メープルグラハムクラッカー 2・1枚	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ▲甘夏 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● コーンとハムのパンケーキ
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 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 45.00 ▲人参 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご缶詰 7.00 カレールー 15.00 ●牛肉 20.00 ▲新ごぼう 25.00 こんにゃく 15.00 水 60.00 酒 5.00 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 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 ●中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<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 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲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 ▲玉ねぎ 10.00 ●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"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷 1・1切 0.80 ●みそ 0.80 ▲梅肉 1.00 本みりん 0.80 酒 1.00 ■砂糖 0.50 ■キャノーラ油 適量 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ●ポークウィンナー 2・2本 ■ケーキックス粉 2.00 — 衣 — ■ケーキックス粉 15.00 水 7.50 ■なたね揚げ油 3.40 	<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 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ 1.00 ▲ピーマン 5.00 ■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 塩 少々 ■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 ■ケーキミックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲はくさい 10.00 ▲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 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲大根 30.00 ▲人参 10.00 ▲三度豆 3.00 ■砂糖 1.90 しょうゆ(淡) 1.90 しょうゆ(濃) 1.30 だし汁 25.00 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 3.00 ■なたね揚げ油 5.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 2.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 少々 米酢 2.50 ■砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 水 10.00 ■かたくり粉 0.85 水 1.70 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 水 15.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ロースハム 6.00 ■キャノーラ油 1.00 	

(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	490	534	580	591
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.4	18.8~29.0	20.9
脂質 g	10.9~16.3	16.0	12.8~19.3	16.3
カルシウム mg	220	287	260	253
鉄 mg	2.2	1.5	2.4	2.1
ビタミンA μgRAE	200	201	220	232
ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.35
ビタミンB2 mg	0.29	0.39	0.35	0.36
ビタミンC mg	17	28	18	33
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	2.9	4.3	3.8



(完了期)
「ウイナードーナツ」
ゆでたポークウィンナーを細かく切り、
ケーキックス粉と
混ぜて揚げる

【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……◎

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)

	14・28(木)	15(金)・27(水)	16(土)	18(月)	19(火)	22(金)	26(火)	30(土)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● 15日 ■クラシカル 2枚 27日 ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■たべっ子ベイベービスケット 4個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベービスケット 4個	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋
昼	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 【14日のみ】(3~5歳児) ゆでスナップえんどう みそ汁	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	カレーライス 野菜いため	イエローロール 焼きそば すまし汁	ごはん 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	豆ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん 白身魚の ケチャップあん すまし汁	ごはん 豚肉の和風ソース いため 煮びたし みそ汁
3時	茶 ●ヨーグルト● ▲メロン ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲果物缶詰 ■菓子	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲ももゼリー ■田舎のおかき塩味 1・1袋	▲野菜ジュース(オリジナル) 200・100ml ミニアメリカンドック	●牛乳● ▲ももゼリー ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■メープルグラハム クラッカー 2・1枚
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 30.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲小松菜 10.00 ●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 25.00 ▲ねぎ 1.00 ▲土しょうが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 ■砂糖 2.60 ■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 ▲れんこん 5.00 ▲新ごぼう 10.00 ▲干しいたけ 1.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●ベーコン 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 6.70 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲人参 3.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■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 ポークブイヨン 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 ●ロースハム 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲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 — ■ケーキックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポークウインナー 8.00 水 16.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●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 ▲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 ■じゃが芋 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"> ■米 55.00 水 82.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(生) 10.00 ●カラスカレイ・冷 1・1切 ●みそ 0.80 ▲梅肉 1.00 本みりん 0.80 酒 1.00 ■砂糖 0.50 ■キャノーラ油 適量 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ●ポークウインナー 2・2本 ■ケーキックス粉 2.00 — 衣 — ■ケーキックス粉 15.00 水 7.50 ■なたね揚げ油 3.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 3.00 ■なたね揚げ油 5.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 2.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 少々 米酢 2.50 ■砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 水 10.00 ■かたくり粉 0.85 水 1.70 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●豚肉 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲グリーンアスパラ 5.00 ▲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 ■さつまいも 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	
	★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。					(完了期) 「ウインナードーナツ」 ゆでたポークウインナーを細かく切り、ケーキックス粉と混ぜて揚げる		
	★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。				