

令和2年4月 高槻市立保育所給食献立表

	1(水)	2・9(木)	3・17(金)	4・18(土)	6・20(月)	7・21(火)	8・22(水)	10・24(金)																																																																
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g	●牛乳● ■たまねぎのあられ 2個	●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● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g																																																																
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	カレーライス いそ煮	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン スパゲティミートソース すまし汁	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし すまし汁	ごはん さつま汁 カレービーフン	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁																																																																
3時	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml プレーン蒸しパン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■畑のクラッカー 10・8g	●牛乳● ベークドポテト	●牛乳● ▲りんごゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● かぼちゃドーナツ																																																																
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<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 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲人参 10.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 — 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 ●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 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ▲大根 20.00 ▲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"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレールー 18.00 塩 少々 ●ひじき 3.50 ▲人参 10.00 ▲れんこん 10.00 ▲干しいたけ 0.50 ■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 ▲小松菜 10.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ■ベーキングパウダー 1.60 ■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 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 35.00 ●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 — ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■スパゲティ 25.00 ●牛挽肉 25.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■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 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 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 — ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■マヨドレ 3.50 ■本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 0.66 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲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 — ■パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(淡) 1.10 しょうゆ(濃) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ▲小松菜 15.00 ▲えのきたけ 5.00 ●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 — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 																																																																	
<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>490</td> <td>531</td> <td>580</td> <td>589</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.9～24.5</td> <td>18.9</td> <td>18.8～29.0</td> <td>20.1</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9～16.3</td> <td>15.7</td> <td>12.8～19.3</td> <td>15.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>295</td> <td>260</td> <td>273</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>198</td> <td>220</td> <td>214</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.29</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.39</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>28</td> <td>18</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</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>2.9</td> <td>4.3</td> <td>3.6</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	490	531	580	589	たんぱく質 g	15.9～24.5	18.9	18.8～29.0	20.1	脂質 g	10.9～16.3	15.7	12.8～19.3	15.9	カルシウム mg	220	295	260	273	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	198	220	214	ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29	ビタミンB2 mg	0.29	0.39	0.35	0.38	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	3.6
	0～2歳児		3～5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	490	531	580	589																																																																				
たんぱく質 g	15.9～24.5	18.9	18.8～29.0	20.1																																																																				
脂質 g	10.9～16.3	15.7	12.8～19.3	15.9																																																																				
カルシウム mg	220	295	260	273																																																																				
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	198	220	214																																																																				
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29																																																																				
ビタミンB2 mg	0.29	0.39	0.35	0.38																																																																				
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	3.6																																																																				
<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>																																																																								

	11(土)	13・27(月)	14・28(火)	15(水)	16(木)	23・30(木)	25(土)
10時	●牛乳● ■たまねぎのあられ 2個	●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● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■たまねぎのあられ 2個
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ロールパン あんかけうどん 肉じゃが	ごはん 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	チキンライス ビーフンのあえもの 豆腐のスープ	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ごはん すき焼風煮 みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■畑のクラッカー 10・8g	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲清見オレンジ ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● いちごのパンケーキ	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■畑のクラッカー 10・8g
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲人参 10.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00	■ロールパン● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ●牛肉 15.00 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 3.00 しょうゆ(淡) 1.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 30.00 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールウ 3.00 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■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 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00	■米 55.00 水 82.50 ●鶏もも肉 15.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲むきえんどう 3.00 ■ビーフン 12.00 ▲きゅうり 20.00 ▲人参 10.00 ●焼豚 5.00 ▲干しいたけ 1.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 ●豆腐(冷) 30.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プルーンヨーグルト50g● 1・1個	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 20.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■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

保育所給食では

米は、特別栽培米又は 同等品を使用しています。

◆コロッケ・グラタン・蒸しパン等手作りし、加工品はなるべく使用しないようにしています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等は食品添加物(保存料・酸化防止剤・発色剤・着色料等)を含まない無添加のものを選んでいます。

◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ポークブイヨン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童も同じものが食べられるように食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0～5歳児が対象なので食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品(挽肉等)・和え物等を避けています。

★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」
りんご 1/4個・1/6個
清見オレンジ 1/2個・1/3個
*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。

