

令和4年2月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(火)	2(水)・10(木)	3(木)	4(金)	5・26(土)	7・21(月)	8(火)	9(水)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■昆布の香り 4g
昼	ごはん まぐろのソースあえ ひたし みそ汁	ピビンバ すまし汁 ゼリー	北国ごはん 大根のそぼろ煮 つみれ汁 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 豆乳コーンスープ 切干しソテー	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	丸ロール けんちんラーメン ひじきとコーンの いため煮	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁 ヨーグルト	ごはん まぐろのソースあえ ひたし みそ汁
3時	▲アップルジュース 1・1/2個 ベーコンの チーズトースト	●牛乳● かるかん	●牛乳● ■お米deガトーショコラ (3~5歳児) 1・1個 ●ごま入味付いりこ 1袋	●牛乳● いちご蒸しパン	(26日のみ) (高認預かりは有り) ●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	(3~5歳児) 切干大根餅 ■ミニいも花子 1袋 (0~2歳児) ふかし芋	▲アップルジュース 1・1/2個 ベーコンの チーズトースト	●牛乳● ▲ぼんかん ■北の卵のサブレー◎ 1・1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 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 1.10 ▲大根 20.00 ●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 — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■マヨドレ 5.00 ●ピザ用チーズ● 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 15.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) 1・1個 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ■ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00 ■ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ■水 77.00 ●ほたて貝柱缶 7.00 ▲人参 8.00 ▲ごぼう 4.00 酒 1.60 しょうゆ(濃) 4.00 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲大根 60.00 ●牛挽肉 15.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 2.90 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 水 50.00 けずりぶし 1.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ▲はくさい 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プルーンヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ■米 5.00 ■水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 ■水 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 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.60 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶(うらごし) 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■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 20.00 ■米 5.00 ■水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 ■水 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 ●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(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼豚 5.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — — 3~5歳児 — ▲切干大根 4.00 ■白玉だんご粉 15.00 しょうゆ(濃) 2.00 水 適量 ▲ねぎ 1.50 ●ロースハム 3.00 ■ごま油 適量 — 0~2歳児 — ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 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 ▲ごぼう 10.00 ▲たけのこ(水煮) 7.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼豚 5.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プルーンヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■マヨドレ 5.00 ●ピザ用チーズ● 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 1.10 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	
	<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>		<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分、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>★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>		

	12・19(土)	14・28(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18・25(金)	22(火)	24(木)																																																															
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ 満月パン 1枚	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■ マリー● 1枚	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ ごぼうスナック 4g																																																															
昼	中華丼 みそ汁	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) 魚のサクサク焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 豆乳コーンスープ 切干しソテー	パン コロケ ひたし わかめのスープ	ごはん ぶり大根 みそ汁	ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 ひたし みそ汁																																																															
3時	●牛乳● ▲ パイン缶詰低糖 6・4個 ■ 田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● サータアンダギー ▲ マスカットゼリー 1・1個	●牛乳● ■ お米deガトーショコラ (3~5歳児) 1・1個 ● ごま入味付いりこ 1袋	●牛乳● いちご蒸しパン	●牛乳● ▲ デコボン (3~5歳児) ■ かまぼこちっぷす 8g (0~2歳児) ■ カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● お芋のラスク	●牛乳● 豆乳入りホットケーキ	●牛乳● ▲ デコボン (3~5歳児) ■ かまぼこちっぷす 8g (0~2歳児) ■ カルシウム入り ベビースティック 1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 豚肉 20.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲ 人参 15.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ はくさい 20.00 ▲ ちんげん菜 30.00 ■ キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■ 砂糖 0.50 しょうゆ(淡) 4.50 ■ かたくり粉 1.00 水 2.00 さつまい芋 40.00 ● 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 ● 鶏もも肉 15.00 ▲ 人参 8.00 ▲ 玉ねぎ 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 ■ かたくり粉 2.20 水 4.40 ▲ ねぎ 2.00 シーチキン缶 6.00 ● きゃべつ 36.00 ▲ 人参 4.00 ■ 砂糖 0.80 米酢 1.60 しょうゆ(濃) 1.20 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 10.00 ■ 小麦粉 10.00 ■ 砂糖 2.00 ■ 黒砂糖 2.80 ● 卵〇 5.20 水 2.40 ■なたね揚げ油 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ● カラスカレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 1.70 ■ マヨドレ 1.70 ■ 米パン粉 8.00 ■ キャノーラ油 適量 焼豚 7.50 ▲ はくさい 30.00 ▲ 小松菜 20.00 ■ 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 0.90 だし汁 12.50 焼ふ 2.00 ▲ 大根 20.00 ▲ みつば 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 豚肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 30.00 ▲ 人参 10.00 ■ キャノーラ油 0.30 塩 0.60 ■ じゃが芋 30.00 ▲ コーン缶(うらごし) 25.00 ● 豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ベーコン 5.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 切干大根 5.50 ▲ ちんげん菜 5.00 ■ 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 20.00 ■ 米 5.00 水 7.50 ▲ いちご 5.00 ■ いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ロールパン● ■ ドッグパン● ● 牛挽肉 25.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ▲ 人参 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 塩 0.20 ■ じゃが芋 45.00 ■ 小麦粉 5.00 水 適量 ■ パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 8.00 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 2.00 だし汁 1.00 きゃべつ 40.00 ▲ 春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 わかめ 0.50 ■ 焼ふ 2.00 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 ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲ 大根 60.00 ▲ 人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■ 砂糖 2.30 ▲ 土しょうが 1.00 はくさい 20.00 ▲ えのきたけ 10.00 ▲ ねぎ 2.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (幼) ■ 食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■ 耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ■ さつまい芋 14.00 ■ 砂糖 2.20 ■ バター● 1.60 ● 牛乳● 1.60 	<ul style="list-style-type: none"> 米 60.00 水 90.00 まいわし・冷 40・40 ■ かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■ 砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲ 土しょうが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 焼豚 7.50 ▲ はくさい 30.00 ▲ 小松菜 20.00 ■ 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 0.90 だし汁 12.50 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 — ■ ケーキミックス粉 25.00 ● 豆乳(無調整) 20.00 水 適量 ■ 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 かつおふりかけ 0.70 ● 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 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 豚肉 15.00 ■ さつまい芋 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 																																																															
	(施設での一人当たりの栄養量)	<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>495</td> <td>547</td> <td>590</td> <td>607</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>16.1~24.8</td> <td>19.9</td> <td>19.1~29.3</td> <td>21.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>11.0~16.5</td> <td>16.5</td> <td>13.0~19.6</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>315</td> <td>260</td> <td>275</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.5</td> <td>2.4</td> <td>3.1</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>204</td> <td>220</td> <td>218</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.45</td> <td>0.35</td> <td>0.42</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>865</td> <td>606以上</td> <td>891</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.1</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</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	495	547	590	607	たんぱく質 g	16.1~24.8	19.9	19.1~29.3	21.9	脂質 g	11.0~16.5	16.5	13.0~19.6	16.7	カルシウム mg	220	315	260	275	鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.1	ビタミンA μgRAE	200	204	220	218	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.42	ビタミンC mg	20	32	22	36	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	865	606以上	891	食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.8
	0~2歳児			3~5歳児																																																																			
	目標	平均	目標	平均																																																																			
エネルギー Kcal	495	547	590	607																																																																			
たんぱく質 g	16.1~24.8	19.9	19.1~29.3	21.9																																																																			
脂質 g	11.0~16.5	16.5	13.0~19.6	16.7																																																																			
カルシウム mg	220	315	260	275																																																																			
鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.1																																																																			
ビタミンA μgRAE	200	204	220	218																																																																			
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32																																																																			
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.42																																																																			
ビタミンC mg	20	32	22	36																																																																			
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.3																																																																			
カリウム mg	—	865	606以上	891																																																																			
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.8																																																																			