

令和6年5月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(水)・14(火)	2・23(木)	7(火)・20(月)	8(水)	9(木)	10・24(金)	11・25(土)	13・27(月)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋
昼	ごはん(わかめ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 肉だんごのスープ いそ煮	キーマカレー 煮びたし ゼリー	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 ツナときゃべつの スープ	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし (3~5歳児) ゆでスナップえんどう すまし汁	ごはん 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば じゃが芋のスープ	山形パン かやくうどん 大根のそぼろ煮
3時	●牛乳● ■お米deレモンマフィン 1・1個	●牛乳● よもぎ蒸しパン	●牛乳● ウインナードーナツ	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ▲甘夏 ■三幸の揚せん 2・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ライスお好み焼
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 わかめふりかけ 0.50 〔●カラスカレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 〔■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●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 ■さつまいも 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●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 かつおふりかけ 0.70 〔●鶏挽肉 30.00 水 1.00 〔しょうゆ(濃) 0.50 〔■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲人参 10.00 ▲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 ▲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 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 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 15.00 ●豚挽肉 15.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイオン(無添加) 0.50 水 15.00 〔▲カットマト 15.00 塩 0.40 〔ウスターソース 4.00 〔トンカツソース 1.50 〔■砂糖 0.25 〔■上新粉 1.20 〔水 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ▲野菜ゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) — 手作りおやつ — ●ポークウインナー 10.00 ■ケーキックス粉 20.00 水 適量 ■なたね揚げ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●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 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ●豆腐(冷) 15.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 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 〔▲ホールコーン(冷) 10.00 〔■マヨドレ 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉皮なし 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 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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50g 1・1切 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 〔■キャノーラ油 適量 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 〔■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 ●ベーコン 3.00 ▲切干大根 3.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 6.70 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■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 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 〔水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ●豚挽肉 10.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.50 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 〔水 50.00 だし昆布 少々 〔けずりぶし 1.50 〔■かたくり粉 1.00 〔水 2.00 — 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) 1.00 〔■キャノーラ油 1.00 	
	<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>★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。 また、果物については一部変更する場合があります。</p>							
	<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>							

	15(水)・28(火)	16(木)・29(水)	17(金)	18(土)	21(火)	22(水)・30(木)	31(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋																																																																					
昼	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの煮物	ごはん(わかめ) 白身魚の梅焼 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 煮びたし すまし汁	豆ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 ツナときゃべつの スープ	ごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん(わかめ) 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● 16日 ▲マスカットゼリー 29日 ▲メロン ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ	(預かり・分室のみ) ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● ちんすこう(プレーン)	●牛乳● ▲みかんゼリー70 ■三幸の揚せん 2・1袋																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■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 35.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■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 ▲小松菜 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ●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 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 適量 	<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 ▲カットマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご 7.00 カレーフレーク 15.00 ▲むきえんどう 2.00 ●牛肉 20.00 ▲新ごぼう 25.00 糸こんにゃく 10.00 水 60.00 酒 5.00 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 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 8.00 ●豚挽肉 4.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■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 わかめふりかけ 0.50 ●カラスカレイ・冷50g 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 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 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 8.00 ●豚挽肉 4.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■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 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉皮なし 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 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 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 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 8.00 	<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 ●牛肉 25.00 ●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 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 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 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 15.00 ■じゃが芋 65.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲絹さや 2.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 18.00 ■砂糖 7.80 ■キャノーラ油 7.80 塩 少々 水 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●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 わかめふりかけ 0.50 ●カラスカレイ・冷50g 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 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																																					
	りんごのソフトクッキー																																																																											
	○5月9日実施予定○																																																																											
	【作り方】																																																																											
	①ケーキミックス粉にショートニングとりんごジャムを加え、木じゃくし等でショートニングとりんごをつぶすように混ぜ合わせる。																																																																											
	りんごジュースを少しずつ加えて混ぜ、よく練る。																																																																											
	②①を厚さ1cm位の楕円形にし、油をひいたオープン皿に並べる。																																																																											
	③180℃に熱したオーブンに入れ、15分位焼く。																																																																											
	ケーキミックス粉を使った混ぜて焼くだけの簡単クッキーです。																																																																											
	お家で少量作る場合は、ビニール袋にすべて材料を入れて混ぜ合わせてもOKです。																																																																											
	<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>480</td> <td>549</td> <td>580</td> <td>608</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.9</td> <td>18.8~28.9</td> <td>21.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.6</td> <td>12.8~19.3</td> <td>17.0</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>317</td> <td>260</td> <td>281</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>205</td> <td>220</td> <td>220</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>33</td> <td>22</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.1</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>827</td> <td>606以上</td> <td>884</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.7</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	480	549	580	608	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.9	18.8~28.9	21.4	脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	17.0	カルシウム mg	220	317	260	281	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	205	220	220	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	33	22	38	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1	カリウム mg	—	827	606以上	884	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7
	0~2歳児		3~5歳児																																																																									
	目標	平均	目標	平均																																																																								
エネルギー Kcal	480	549	580	608																																																																								
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.9	18.8~28.9	21.4																																																																								
脂質 g	10.6~15.9	16.6	12.8~19.3	17.0																																																																								
カルシウム mg	220	317	260	281																																																																								
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5																																																																								
ビタミンA μgRAE	200	205	220	220																																																																								
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33																																																																								
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.40																																																																								
ビタミンC mg	20	33	22	38																																																																								
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1																																																																								
カリウム mg	—	827	606以上	884																																																																								
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7																																																																								
	3時に使用している果物の量は「3~5歳児・0~2歳児」甘夏 1/4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。																																																																											