

令和5年6月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(木)・13(火)	2・30(金)	3・17(土)	5・12(月)	6(火)	7(水)	8・22(木)	9(金)・21(水)
10時	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■満月パン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚
昼	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	ごはん さばの梅干し煮 含め煮 みそ汁	中華丼 みそ汁	山形パン カレーうどん ひじきとコーンの いため煮	なまりぶしごはん 肉と野菜のスープ 焼き野菜	ごはん(かつおふりかけ) ジャージャン豆腐 みそ汁	ごはん 鶏肉のソースから揚げ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ロールパン ミネストローネ きゃべつの甘酢煮
3時	●牛乳● ■お米de かぼちゃマフィン 1・1個	●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 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●牛乳● ▲メロン ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ■スイートポテト (プレーン)冷 1・1個	●牛乳● ビーフドリア
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 ●鶏もも肉 20.00 こんにゃく 15.00 ▲大根 30.00 ▲人参 25.00 ▲新ごぼう 10.00 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.80 しょうゆ(濃) 2.20 しょうゆ(淡) 1.80 本みりん 0.30 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●豆腐(冷) 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 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.40 本みりん 1.70 水 14.00 ▲梅干し 1.00 ■長芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲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 ▲小松菜 15.00 ▲切干大根 3.00 ●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 — ▲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 0.20 ■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 ●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 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 4.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■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 — ■じゃが芋 70.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ●干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 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 ●ベーコン 7.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 70.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●なまりぶし 15.00 ▲土しろうが 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 ●鶏もも肉 15.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ポークウィンナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 15.00 ▲人参 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲土しろうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 ■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 ▲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 — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム缶 3.00 ■キャノーラ油 0.50 水 20.00 ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 		
★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。								

(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	480	537	580	595
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.4	18.8~28.9	21.2
脂質 g	10.6~15.9	18.2	12.8~19.3	18.8
カルシウム mg	220	313	260	290
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	213	220	233
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43
ビタミンC mg	20	23	22	29
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	817	606以上	888
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	4.0

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)

	10・24(土)	14(水)・27(火)	15(木)・28(水)	16(金)	19・26(月)	20(火)	23(金)	29(木)
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜スティック 1本
昼	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ みそ汁	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし わかめのスープ	ごはん グリルチキン ちりめんじゃこ入り きんぴら すまし汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児)とうもろこし	丸ロール 中華そばの 野菜あんかけ チリコンカン風煮	たき込みごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし みそ汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児)とうもろこし	ごはん(かつおふりかけ) ジャージャン豆腐 みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲メロン 14日 ▲すいか 27日 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ココアラスク	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ▲ももゼリー100%	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ▲ももゼリー100%	●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 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 30.00 ●牛肉 20.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲玉ねぎ 10.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.20 だし汁 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.25 ■小麦粉 9.00 水 適量 ●青粉 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ●わかめ 0.50 ▲玉ねぎ 15.00 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 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 ■キャノーラ油 適量 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲新ごぼう 25.00 ▲人参 7.00 ■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 だし汁 7.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 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 — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 純ココア 1.30 ●スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■バター● 2.00 ■砂糖 3.00 	<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 カレーフレーク 20.00 塩 少々 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 (3~5歳児) ▲カットコーン(冷) 1個 — 手作りおやつ — ▲りんご缶詰 1・1個 ▲みかん缶詰 20・20 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●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 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(濃) 6.60 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ポークウインナー 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ●大豆(缶)ドライ 12.00 ▲カットマト 12.00 トマトケチャップ 2.40 カレー粉 0.08 塩 0.03 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■黒砂糖 8.00 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 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 (幼) ●生鮭・冷60g 1切 (乳) ●生鮭皮なし・冷40g 1切 塩 少々 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 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 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲りんご缶詰 1・1個 ▲みかん缶詰 20・20 	<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 カレールーウ 18.00 塩 少々 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 (3~5歳児) ▲カットコーン(冷) 1個 — 手作りおやつ — ▲りんご缶詰 1・1個 ▲みかん缶詰 20・20 ■ケーキミックス粉 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 	

【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……◎

3時に使用している果物の量は
「3~5歳児・0~2歳児」
メロン 50g・40g
すいか 60g・48g

*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。