

# 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 切干シソテー	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"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●まぐろ(冷)角切 50.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 2.00</li> <li>■かたくり粉 8.00</li> <li>■上新粉 3.50</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>ウスターソース 2.60</li> <li>水 30.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 1.10</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●牛挽肉 40.00</li> <li>▲土しょうが(汁) 0.30</li> <li>酒 2.00</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>■ごま油 0.30</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>▲ほうれん草 20.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲もやし 30.00</li> <li>■白ごま 1.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■ごま油 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲やさしいゼリー (キャロット&amp;オレンジ) 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■上新粉 18.00</li> <li>■ベーキングパウダー 1.00</li> <li>■砂糖 6.50</li> <li>■長芋 15.00</li> <li>■水 18.00</li> <li>■ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>■水 77.00</li> <li>●ほたて貝柱缶 7.00</li> <li>▲人参 8.00</li> <li>▲ごぼう 4.00</li> <li>酒 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 2.90</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>●いわしつみれ(冷) 3・2個</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●プルーンヨーグルト● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 20.00</li> <li>■米 5.00</li> <li>■水 7.50</li> <li>▲いちご 5.00</li> <li>■いちごジャム 13.00</li> <li>■水 5.00</li> <li>■ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>塩 0.60</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲コン缶(うらごし) 25.00</li> <li>●豆乳(無調整) 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>水 80.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲切干大根 5.50</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>トマトケチャップ 4.50</li> <li>ウスターソース 1.20</li> <li>塩 少々</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケークミックス粉 20.00</li> <li>■米 5.00</li> <li>■水 7.50</li> <li>▲いちご 5.00</li> <li>■いちごジャム 13.00</li> <li>■水 5.00</li> <li>■ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●大豆(缶)ドライ 10.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 40.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■焼豚 5.00</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>▲ホールコーン(冷) 7.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 5.00</li> <li>だし汁 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>— 3~5歳児 —</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>■白玉だんご粉 15.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>水 適量</li> <li>▲ねぎ 1.50</li> <li>●ロースハム 3.00</li> <li>■ごま油 適量</li> <li>— 0~2歳児 —</li> <li>■さつま芋 72.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●丸ロール● 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●豆腐(冷) 20.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 220.00</li> <li>けずりぶし 6.60</li> <li>しょうゆ(濃) 6.30</li> <li>オイスターソース 3.70</li> <li>塩 少々</li> <li>▲ほうれん草 10.00</li> <li>●ベーコン 7.00</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>▲ホールコーン(冷) 7.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 5.00</li> <li>だし汁 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>●プルーンヨーグルト● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●まぐろ(冷)角切 50.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 2.00</li> <li>■かたくり粉 8.00</li> <li>■上新粉 3.50</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>トマトケチャップ 4.00</li> <li>ウスターソース 2.60</li> <li>水 30.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 1.10</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>(幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚</li> <li>●ベーコン 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> <li>●ピザ用チーズ● 8.00</li> </ul>	



【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、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)

★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。

	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 切干シソテー	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"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>豚肉 20.00</li> <li>酒 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 0.60</li> <li>▲ 人参 15.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 20.00</li> <li>▲ はくさい 20.00</li> <li>▲ ちんげん菜 30.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>だし汁 28.00</li> <li>■ 砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(淡) 4.50</li> <li>■ かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつま芋 40.00</li> <li>● わかめ 0.50</li> <li>● みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>山形ハニーロール●</li> <li>干しうどん 30.00</li> <li>● 鶏もも肉 15.00</li> <li>▲ 人参 8.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■ かたくり粉 2.20</li> <li>水 4.40</li> <li>▲ ねぎ 2.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>シーチキン缶 6.00</li> <li>● きゃべつ 36.00</li> <li>▲ 人参 4.00</li> <li>■ 砂糖 0.80</li> <li>米酢 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ケーキミックス粉 10.00</li> <li>■ 小麦粉 10.00</li> <li>■ 砂糖 2.00</li> <li>■ 黒砂糖 2.80</li> <li>● 卵〇 5.20</li> <li>水 2.40</li> <li>■ なたね揚げ油 4.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● カラスカレイ・冷60g 1・1切</li> <li>塩 0.10</li> <li>ウスターソース 1.70</li> <li>■ マヨドレ 1.70</li> <li>■ 米パン粉 8.00</li> <li>■ キャノーラ油 適量</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼豚 7.50</li> <li>▲ はくさい 30.00</li> <li>▲ 小松菜 20.00</li> <li>■ 砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>だし汁 12.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 焼ふ 2.00</li> <li>▲ 大根 20.00</li> <li>▲ みつば 2.00</li> <li>● みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉 20.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 30.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>■ キャノーラ油 0.30</li> <li>塩 0.60</li> <li>■ じゃが芋 30.00</li> <li>▲ コーン缶(うらごし) 25.00</li> <li>● 豆乳(無調整) 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.50</li> <li>水 80.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ベーコン 5.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ 切干大根 5.50</li> <li>▲ ちんげん菜 5.00</li> <li>■ キャノーラ油 適量</li> <li>トマトケチャップ 4.50</li> <li>ウスターソース 1.20</li> <li>塩 少々</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ケーキミックス粉 20.00</li> <li>■ 米 5.00</li> <li>水 7.50</li> <li>▲ いちご 5.00</li> <li>■ いちごジャム 13.00</li> <li>水 5.00</li> <li>ホイールケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールパン●</li> <li>■ ドッグパン●</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛挽肉 25.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ 人参 5.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 0.20</li> <li>■ じゃが芋 45.00</li> <li>■ 小麦粉 5.00</li> <li>水 適量</li> <li>■ パン粉 6.00</li> <li>■ なたね揚げ油 8.00</li> <li>トマトケチャップ 5.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>だし汁 1.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ きゃべつ 40.00</li> <li>▲ 春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>だし汁 1.80</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● わかめ 0.50</li> <li>■ 焼ふ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ぶり(冷)皮なし 48・32</li> <li>▲ 大根 60.00</li> <li>▲ 人参 20.00</li> <li>■ キャノーラ油 50.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.50</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>酒 3.80</li> <li>■ 砂糖 2.30</li> <li>▲ 土しょうが 1.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ はくさい 20.00</li> <li>▲ えのきたけ 10.00</li> <li>▲ ねぎ 2.00</li> <li>● みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(幼) ■ 食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■ 耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>■ さつま芋 14.00</li> <li>■ 砂糖 2.20</li> <li>■ バター● 1.60</li> <li>● 牛乳● 1.60</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● まいわし・冷 40・40</li> <li>■ かたくり粉 6.00</li> <li>■ なたね揚げ油 4.00</li> <li>■ 砂糖 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>本みりん 0.36</li> <li>酒 0.36</li> <li>▲ 土しょうが(汁) 0.10</li> <li>酒 0.10</li> <li>水 8.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼豚 7.50</li> <li>▲ はくさい 30.00</li> <li>▲ 小松菜 20.00</li> <li>■ 砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>だし汁 12.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 焼ふ 2.00</li> <li>▲ 大根 20.00</li> <li>▲ ねぎ 2.00</li> <li>● みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ケーキミックス粉 25.00</li> <li>● 豆乳(無調整) 20.00</li> <li>水 適量</li> <li>■ メープルシロップ 5.00</li> <li>■ キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>かつおふりかけ 0.70</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏もも肉 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>■ マーマレード 3.60</li> <li>水 15.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲ きゃべつ 40.00</li> <li>▲ 人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.30</li> <li>だし汁 1.80</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉 15.00</li> <li>■ さつま芋 40.00</li> <li>▲ 玉ねぎ 10.00</li> <li>● わかめ 0.50</li> <li>● みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>																																																																					
<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>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																																																																									
<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 ぼんかん 1/2個・1/2個 デコボン 1/2個・1/3個</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3~5歳児量・0~2歳児 量の順です。</p>																																																																													
