

令和4年9月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(木)	2(金)	3・17(土)	5(月)	6(火)	7(水)・22(木)	8(木)・28(水)	9(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個																																																																					
昼	ごはん(かつおふりかけ) ベトナム風汁麺 はりはり煮 (3~5歳児) ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 五目いため みそ汁 ヨーグルト	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	(3~5歳児)クロワッサン (0~2歳児) イエローロール ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁	ごはん タンドリー風チキン ゆでブロッコリーの マヨドレ添え すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) ごま味スープ 肉じゃが	マヨたきご飯 ジャージャン豆腐 とうがんのスープ ヨーグルト																																																																					
3時	●牛乳● プレーン蒸しパン	▲オレンジジュース 200・100ml りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■あまからせん 2・2袋	●牛乳● ベーグドポテト	(3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	(8日)●牛乳● きなこのラスク (28日)●牛乳● ▲梨 ■クラッカー 1・1袋	▲オレンジジュース 200・100ml りんごのパンケーキ																																																																					
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイオン(無添加) 0.40 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 10.00 ▲ねぎ 5.00 塩 少々 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 ■砂糖 1.20 本みりん 0.40 米酢 1.60 塩 0.08 (3~5歳児) ▲みかんゼリー 1個 — 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 25.00 酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲きゃべつ 28.00 ▲ちんげん菜 8.00 ■はるさめ 3.00 ■キャノーラ油 0.80 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 3.60 ●豆腐(冷) 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プレーンヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲三度豆 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●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 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■フライドポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> (幼)■クロワッサン◎ (乳)■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 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 2.00 水 4.00 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキミックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 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 ●鶏もも肉 60.00 カレー粉 0.30 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 12.00 トマトケチャップ 3.00 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■マヨドレ 3.00 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキミックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 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 15.00 しょうゆ(濃) 0.75 酒 0.75 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 こんにゃく 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●白みそ 4.50 ●みそ 2.20 ■白ごま 1.50 ■砂糖 1.00 酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ●牛肉 10.00 ■じゃが芋 80.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 8日の手作りおやつ — (幼)■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳)■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 ■きな粉 3.00 湯 5.00 ■バター● 3.00 ■砂糖 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン缶 8.00 ▲mixベジタブル 20.00 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲土しょうが 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 水 8.00 けずりぶし 0.24 ●ベーコン 5.00 ▲とうがん 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ●プレーンヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 																																																																						
	<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>485</td> <td>536</td> <td>585</td> <td>589</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>18.9</td> <td>18.9~29.0</td> <td>19.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>15.8</td> <td>12.9~19.4</td> <td>15.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>286</td> <td>260</td> <td>243</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.8</td> <td>2.4</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>214</td> <td>220</td> <td>247</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>45</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>2.0</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>806</td> <td>606以上</td> <td>857</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</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	485	536	585	589	たんぱく質 g	15.7~24.2	18.9	18.9~29.0	19.9	脂質 g	10.7~16.1	15.8	12.9~19.4	15.8	カルシウム mg	220	286	260	243	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3	ビタミンA μgRAE	200	214	220	247	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.38	ビタミンC mg	20	32	22	45	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.0	カリウム mg	—	806	606以上	857	食物繊維 g	—	3.0	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	485	536	585	589																																																																									
たんぱく質 g	15.7~24.2	18.9	18.9~29.0	19.9																																																																									
脂質 g	10.7~16.1	15.8	12.9~19.4	15.8																																																																									
カルシウム mg	220	286	260	243																																																																									
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	214	220	247																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.38																																																																									
ビタミンC mg	20	32	22	45																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.0																																																																									
カリウム mg	—	806	606以上	857																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																									
	<p>10時は0~2歳児だけです。 材料の分量は3~5歳児分です、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>																																																																												



	10・24(土)	12・26(月)	13・27(火)	14(水)・29(木)	15(木)	16・30(金)	20(火)	21(水)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■まあいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ビスケット● 3個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉と野菜のいため煮 みそ汁	ロールパン 豚みそうどん かぼちゃの含め煮	ごはん 鮭のオニオンソース 煮びたし みそ汁	ごはん ハムと夏野菜の カレー煮 野菜のスープ	ごはん(かつおふりかけ) ベトナム風汁麺 はりはり煮 (3~5歳児) ゼリー	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁	(3~5歳児)クロワッサン (0~2歳児) イエローロール ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■あまからせん 2・2袋	●牛乳● ライスお好み焼	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●牛乳● (3~5歳児)▲アップルコン ポート(冷)4つ割 1袋 (0~2歳児)▲りんごゼリー ■クラッカー 1・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml 大豆ミートのパンピザ	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲ももゼリー ■クラッカー 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●牛肉 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 30.00 ▲土しよが 0.10 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 2.40 ■キャノーラ油 0.50 ●豚肉 5.00 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(濃) 2.00 本みりん 3.00 ●みそ 7.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ▲かぼちゃ 70.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.20 ▲三度豆 3.00 — 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 7.50 ■なたね揚げ油 5.00 ▲玉ねぎ 8.00 ▲土しよが 0.80 ■キャノーラ油 0.40 ■砂糖 1.00 水 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 酒 1.00 本みりん 2.30 水 3.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■さつま芋 40.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲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 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲カットトマト 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 1.00 カレー粉 0.20 水 20.00 けずりぶし 0.60 ■砂糖 1.00 トマトケチャップ 1.40 ウスターソース 1.40 しょうゆ(濃) 0.40 ▲三度豆 5.00 ■上新粉 1.00 水 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●わかめ 0.50 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 — ■ケーキックス粉 20.00 ▲かぼちゃ 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 25.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 水 150.00 ブイオン(無添加) 0.40 しょうゆ(淡) 4.00 ■フォー 10.00 ▲ねぎ 5.00 塩 少々 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 ■砂糖 1.20 本みりん 0.40 米酢 1.60 塩 0.08 (3~5歳児) ▲みかんゼリー 1個 	<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 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●ベーコン 5.00 ▲なす 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 6.70 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 ●粒状大豆たんぱく 2.00 熱湯 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 0.90 ブイオン(無添加) 0.10 水 少々 ●ピザ用チーズ● 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> (幼)■クロワッサン◎ (乳)■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲人参 10.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 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 2.00 水 4.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■フライドポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●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 ●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 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50

【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……◎



★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
梨 1/4個・1/6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。

