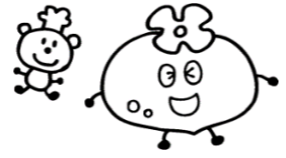


令和4年10月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・22(土)	3・24(月)	4・18(火)	5(水)・20(木)	6(木)・19(水)	7・21(金)	8・29(土)	11(火)																																																														
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■たべっ子ベビー・おやさい 3個	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー・おやさい 3個																																																														
昼	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味の スパゲティ ベーコンのスープ	イエローロール みそラーメン 大根の煮物	ごはん さばのカレー煮 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 韓国風いため物 みそ汁 ヨーグルト	丸ロール かぼちゃのポタージュ きゃべつの甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	すき焼井 みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし つみれ汁																																																														
3時	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● きなこのラスク	●牛乳● ▲みかん ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■野菜スナック 10・8g	●牛乳● 揚げパン																																																														
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 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 0.30 酒 0.30 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲ピーマン 5.00 ■キャノーラ油 2.30 しょうゆ(濃) 3.00 酒 2.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ■じゃが芋 20.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 — 手作りおやつ — ▲りんご 30.00 ■小麦粉 15.00 ベーキングパウダー 0.50 ■バター● 11.00 ■砂糖 5.00 水 2.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 35・35 カレー粉 0.10 ▲土しょうが(汁) 0.30 ▲玉ねぎ 0.80 しょうゆ(濃) 0.70 酒 0.70 ■上新粉 7.00 ■なたね揚げ油 4.00 ▲玉ねぎ 8.00 ■キャノーラ油 0.70 カレー粉 0.07 ■上新粉 0.30 水 15.00 しょうゆ(濃) 0.60 トマトケチャップ 1.30 ▲小松菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ●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● 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン● 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 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●牛肉 30.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ▲生しいたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ▲切干大根 3.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●豚肉 10.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲かぼちゃ(冷) 40.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.50 水 125.00 ポークブイヨン 1.75 ■上新粉 3.00 水 5.00 ●牛乳● 40.00 しょうゆ(濃) 0.80 ●シーチキン缶 6.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 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 	<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 25.00 ■じゃが芋 50.00 こんにやく 10.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 だし汁 30.00 ●豆乳(無調整) 10.00 ●白みそ 8.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 1.20 塩 少々 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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 — ■ケーキミックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポークウィンナー 8.00 水 16.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 糸こんにやく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■さつま芋 35.00 ▲しめじ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 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 — ■丸ロール● 1・1個 ■なたね揚げ油 1.50 ■グラニュー糖 5.00 																																																															
	<p>3時に使用している果物の量は「3～5歳児・0～2歳児」</p> <p>りんご 1/4個・1/6個</p> <p>みかん 1個・1/2個</p> <p>柿 1/4個・1/4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>	<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>543</td> <td>585</td> <td>603</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>19.4</td> <td>18.9~29.0</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>18.5</td> <td>12.9~19.4</td> <td>19.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>310</td> <td>260</td> <td>279</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>211</td> <td>220</td> <td>228</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.46</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>32</td> <td>22</td> <td>42</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>790</td> <td>606以上</td> <td>841</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	543	585	603	たんぱく質 g	15.7~24.2	19.4	18.9~29.0	21.0	脂質 g	10.7~16.1	18.5	12.9~19.4	19.2	カルシウム mg	220	310	260	279	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4	ビタミンA μgRAE	200	211	220	228	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.46	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	32	22	42	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	790	606以上	841	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上
	0～2歳児			3～5歳児																																																																		
	目標	平均	目標	平均																																																																		
エネルギー Kcal	485	543	585	603																																																																		
たんぱく質 g	15.7~24.2	19.4	18.9~29.0	21.0																																																																		
脂質 g	10.7~16.1	18.5	12.9~19.4	19.2																																																																		
カルシウム mg	220	310	260	279																																																																		
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4																																																																		
ビタミンA μgRAE	200	211	220	228																																																																		
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32																																																																		
ビタミンB2 mg	0.29	0.46	0.35	0.43																																																																		
ビタミンC mg	20	32	22	42																																																																		
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																		
カリウム mg	—	790	606以上	841																																																																		
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																		



★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(水)・27(木)	13(木)	14・28(金)	15(土)	17・31(月)	25(火)	26(水)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個	●牛乳● ■ひとくちビスケット● 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■たべっ子ベイビー・おやさい 3個	●牛乳● ■根昆布あられ 3個
昼	パン さつまいものコロッケ ゆできゃべつのマヨドレ添え わかめのスープ	ごはん 肉と野菜のスープ 切干大根の煮物 ゼリー	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	救給カレー いそ煮	山形パン 五目うどん はくさいと豚肉の甘酢煮	さつまいもごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし つみれ汁	ごはん 肉と野菜のスープ 牛肉とごぼうのやわらか煮 ゼリー
3時	茶 ●ヨーグルト● ▲りんご ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲柿 ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋 (3~5歳児)	●牛乳● ■スイートポテト 1・1個 ▲ももゼリー 1個		●牛乳● コーンパンケーキ	●牛乳● (3~5歳児) きな粉団子 (0~2歳児) マカロニのきな粉かけ	●牛乳● 揚げパン
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■ドッグパン● ■さつまいも 36.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 18.00 ■キャノーラ油 0.30 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 6.00 ●わかめ 0.50 ▲大根 20.00 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 ●豚肉 15.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●鶏もも肉 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 だし汁 40.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし・80g 1/2・1/2切 ▲土しょうが 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 酒 1.00 ▲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 ■焼ふ 2.00 ▲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"> 救給カレー 1・1袋 ●ひじき 3.50 ●シーチキン缶 7.00 ▲人参 6.00 れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.60 水 22.00 けずりぶし 0.70 ▲ちんげん菜 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●油揚げ(冷) 7.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 0.70 だし汁 適量 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 2.30 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●豚肉 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 15.00 しょうゆ(濃) 3.20 米酢 1.30 ■砂糖 0.90 ■かたくり粉 0.90 水 1.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつまいも 35.00 ●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 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●いわしつみれ(冷)3・2個 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 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 ●豚肉 15.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●牛肉 20.00 ▲ごぼう 20.00 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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲やさいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ)



アップルケーキの作り方 (3・24日実施予定)

- りんご・・・皮をむき芯をとり、8等分して、2mm位のうす切り。
- 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ボールにバターを入れ、木じゃくしでクリーム状になるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加えてよく混ぜる。
- ③に②の粉を加えて混ぜ、りんごと水を加えて混ぜる。
- ホイールケースに④を入れ、あたためておいたオーブンで焼く。 [180~200℃で約20分]



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)

【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・・・◎