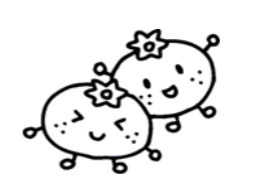






# 令和4年12月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園) PT1

	1・15(木)	2・16(金)	3・17(土)	5・19(月)	6(火)	7(水)・20(火)	8(木)・23(金)	9(金)・21(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■かにビス 2個																																																																					
昼	パン コロケ ひたし すまし汁	ごはん グリルチキン ベークドポテト 肉と野菜のスープ	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	丸ロール かぼちゃのほうとう はりはり煮	ごはん 白身魚の Tandori-風 焼き野菜 みそ汁 ゼリー	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の天ぷら ひたし すまし汁	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん 肉だんご入りみそ汁 きゃべつの甘酢煮																																																																					
3時	●牛乳● ▲みかん ■小粒揚げ 2・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ■コーン蒸しパン	(17日のみ) ●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● 人参ケーキ	●牛乳● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ふかし芋	茶 ●プルーンヨーグルト● ▲りんご ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 焼肉サンド																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	(乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン●  ●牛挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■塩 0.10 ■じゃが芋 45.00 ■小麦粉 5.00 ■水 適量 ■パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 8.00 ■トマトケチャップ 5.00 ■ウスターソース 2.00 ■だし汁 1.00  ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ■しょうゆ(濃) 2.30 ■だし汁 1.80  ▲大根 20.00 ▲みつば 2.00 ■しょうゆ(淡) 5.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50	■米 60.00 ■水 90.00  ●鶏もも肉 60.00 ■しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 1.00 ■酒 1.00 ■キャノーラ油 適量  ■フライドポテト冷 40.00 ■塩 少々  ●豚肉 10.00 ●豆腐(冷) 10.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■しょうゆ(淡) 6.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50  — 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 0.05 ■水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■ホイルクース 1枚	■米 60.00 ■水 90.00  ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 ■酒 2.50 ■しょうゆ(濃) 2.50 ■だし汁 30.00 ■カレールウ 4.00  ■焼ふ 2.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50	■丸ロール●  ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ごぼう 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■しょうゆ(濃) 2.60 ■本みりん 2.20 ●みそ 6.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50  ●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  — 手作りおやつ — ■小麦粉 22.00 ■ベーキングパウダー 0.70 ▲人参 16.00 ●卵○ 16.00 ■バター● 8.00 ■砂糖 6.00 ■ホイルクース 1枚	■米 60.00 ■水 90.00  ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■カレー粉 0.20 ■塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 15.00 ■トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 適量  ●ポークウィンナー 10.00 ■じゃが芋 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲人参 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.30 ■塩 0.20  ●豆腐(冷) 25.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50  ▲りんごゼリー 1・1個	■米 60.00 ■水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50  ●鶏もも肉 60.00 ■塩 0.30 ■小麦粉 6.00 ■水 適量 ■なたね揚げ油 6.00  ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■しょうゆ(濃) 2.30 ■だし汁 1.30  ▲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 — ■さつま芋 90.00 ■塩 少々	■米 60.00 ■水 90.00  ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しろうが 0.50 ■ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 ■酒 1.50 ■しょうゆ(濃) 1.80 ■水 15.00  ■長芋 50.00 ▲金時人参 15.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■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  ■焼ふ 2.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50	■米 60.00 ■水 90.00  ●豚挽肉 30.00 ■水 1.00 ■しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ■さつま芋 30.00 ▲かぶ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50  ●ロースハム 7.50 ▲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 — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ●牛肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 ■水 4.80 ●みそ 1.60 ■しょうゆ(濃) 0.12 ■砂糖 0.48 ■マヨドレ 0.24 ■酒 0.40 ■かたくり粉 0.24 ■水 0.48																																																																					
	<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>490</td> <td>556</td> <td>590</td> <td>617</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.8~24.3</td> <td>19.2</td> <td>19.1~29.4</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.8~16.2</td> <td>17.9</td> <td>13.1~19.6</td> <td>18.3</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>297</td> <td>260</td> <td>257</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.2</td> <td>2.4</td> <td>2.7</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>214</td> <td>220</td> <td>255</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>27</td> <td>22</td> <td>33</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>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>836</td> <td>606以上</td> <td>905</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.1</td> <td>3.5以上</td> <td>3.9</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	490	556	590	617	たんぱく質 g	15.8~24.3	19.2	19.1~29.4	20.5	脂質 g	10.8~16.2	17.9	13.1~19.6	18.3	カルシウム mg	220	297	260	257	鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.7	ビタミンA μgRAE	200	214	220	255	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39	ビタミンC mg	20	27	22	33	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	836	606以上	905	食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	490	556	590	617																																																																									
たんぱく質 g	15.8~24.3	19.2	19.1~29.4	20.5																																																																									
脂質 g	10.8~16.2	17.9	13.1~19.6	18.3																																																																									
カルシウム mg	220	297	260	257																																																																									
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.7																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	214	220	255																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39																																																																									
ビタミンC mg	20	27	22	33																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	836	606以上	905																																																																									
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9																																																																									
	<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……●</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>																																																																												



	10(土)	12・26(月)	13(火)	14(水)・27(火)	22(木)	24(土)	28(水)
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー ビスケット 4個	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚
昼	中華丼 みそ汁	山形パン 中華そばの野菜 あんかけ いそ煮	ごはん おでん みそ汁 カップdeヤクルト	ごはん(わかめ) 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮	ミックスピラフ (カレー味) 豆腐のグラタン ひたし わかめのスープ	中華丼 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティイタリアン すまし汁
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● ちんすこう	●牛乳● ココアパンケーキ	▲野菜ジュース・りんご 195ml 1・1/2本 ショートケーキ	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■野菜スティック 3・2本	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■水族館のなかまたち 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>●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 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</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(濃) 4.50</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>■水 2.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</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>■中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>■しょうゆ(淡) 2.60</li> <li>■しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>■水 170.00</li> <li>■けずりぶし 5.20</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>■水 2.00</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●牛肉 5.00</li> <li>▲人参 6.00</li> <li>▲れんこん 10.00</li> <li>糸こんにゃく 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>■しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■米 20.00</li> <li>■水 30.00</li> <li>■長芋 10.00</li> <li>●花かつお 0.50</li> <li>■しょうゆ(濃) 1.00</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>●鶏もも肉 30.00</li> <li>●絹厚揚げ(冷) 20・10</li> <li>■じゃが芋 45・45</li> <li>▲大根 25・25</li> <li>▲人参 15・15</li> <li>— 3～5歳児 —</li> <li>■こんにゃく 10.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 20.00</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>■しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>■しょうゆ(淡) 1.60</li> <li>■水 60.00</li> <li>■だし昆布 0.40</li> <li>■けずりぶし 1.80</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>■水 180.00</li> <li>■だし昆布 少々</li> <li>■けずりぶし 5.50</li> <li>■カップdeヤクルト● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>■塩 少々</li> <li>■水 1.00</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>■黒砂糖 2.50</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>■塩 少々</li> <li>■水 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●生鮭(冷)角切 20.00</li> <li>■酒 2.00</li> <li>■じゃが芋 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲大根 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲しめじ 10.00</li> <li>▲みず菜 5.00</li> <li>■水 160.00</li> <li>■だし昆布 0.50</li> <li>■けずりぶし 4.90</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>■本みりん 5.60</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>●ローズハム 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■はるさめ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■オイスターソース 1.70</li> <li>■砂糖 0.30</li> <li>■しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>■酒 1.60</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■砂糖 3.00</li> <li>■純ココア 1.60</li> <li>■水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>■水 77.00</li> <li>■酒 3.40</li> <li>■塩 0.40</li> <li>■しょうゆ(淡) 2.50</li> <li>■カレー粉 0.13</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲mixベジタブル(冷) 15.00</li> <li>●シーチキン缶 6.00</li> <li>●豆腐(冷) 40.00</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>▲人参 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■上新粉 1.50</li> <li>■水 15.00</li> <li>■けずりぶし 0.50</li> <li>■しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>■トマトケチャップ 5.50</li> <li>■ウスターソース 3.00</li> <li>■砂糖 0.15</li> <li>●ピザ用チーズ● 3.00</li> <li>■ホイルケース 1枚</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>■しょうゆ(濃) 1.90</li> <li>■だし汁 1.40</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>■しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>■水 180.00</li> <li>■ブイヨン(無添加) 0.80</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■スポンジケーキ台○ (15cm) 1/6・1/8個</li> <li>■生クリーム● 18.00</li> <li>■砂糖 2.60</li> <li>▲みかん缶詰 20・20</li> </ul>	<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 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 20.00</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(濃) 4.50</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>■水 2.00</li> <li>■さつま芋 40.00</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> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>●わかめ 0.50</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>	
					 		
	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 みかん 1個・1/2個				アレルギー対応 ■ケーキミックス粉 ■米粉ケーキミックス ■粉糖		
	*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。						
			★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。				