

# 令和5年4月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・8(土)	3・17(月)	4(火)・12(水)	5(水)	6(木)・28(金)	7・21(金)	10・24(月)	11・25(火)
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 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● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティ ミートソース わかめのスープ	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	カレーライス 切干大根の煮物	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁	ごはん(わかめ) さつま汁 はくさいとベーコンの ソテー	すき焼丼 みそ汁
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■水族館のなかまたち 1・1/2袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲りんご ■ばりんこ(しお味) 1・1袋 28日 いちごのパンケーキ	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● カレー蒸しパン
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>■水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</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>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 12.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>■水 60.00</li> <li>かつおふりかけ 0.50</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●牛挽肉 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>しょうゆ(淡) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲はくさい 20.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</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>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●カラスガレイ冷50g 1・1切</li> <li>■塩 0.15</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>■水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●人参 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>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>●みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> <li>■焼ふ 2.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>■塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>▲土しょうが 0.10</li> <li>▲にんにく 0.10</li> <li>クッキングワイン(赤) 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 0.24</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>塩 0.60</li> <li>カレー粉 0.40</li> <li>ポークブイオン 5.00</li> <li>水 62.00</li> <li>トマトケチャップ 1.60</li> <li>ウスターソース 1.80</li> <li>トンカツソース 2.40</li> <li>▲おろしりんご缶詰 20.00</li> <li>■砂糖 0.18</li> <li>しょうゆ(濃) 0.67</li> <li>■上新粉 4.50</li> <li>水 18.00</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●鶏もも肉 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.30</li> <li>しょうゆ(淡) 1.00</li> <li>水 40.00</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>▲小松菜 10.00</li> <li>— 28日の手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲いちご 15.00</li> <li>水 適量</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>わかめふりかけ 0.50</li> <li>●カラスガレイ冷50g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.10</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>水 14.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>しょうゆ(淡) 0.70</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 6.70</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルケース 1枚</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>●さつま芋 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 15.00</li> <li>▲人参 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> <li>▲はくさい 45.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 15.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>カレー粉 0.11</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>●ポークウィンナー 8.00</li> <li>水 16.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	
	(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	539	580	602				
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.4	18.8~28.9	20.8				
脂質 g	10.6~15.9	16.5	12.8~19.3	17.1				
カルシウム mg	220	307	260	288				
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4				
ビタミンA μgRAE	200	184	220	198				
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.30				
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40				
ビタミンC mg	20	21	22	26				
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1				
カリウム mg	—	784	606以上	837				
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6				

【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)



	13(木)	14(金)	15・22(土)	18(火)	19(水)・27(木)	20(木)	26(水)
10時	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	チキンライス ビーフンのあえもの 野菜のスープ	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ハヤシライス 野菜いため	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) 鶏肉のたつた揚げ 焼き野菜 すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ▲清見オレンジ ■水族館のなかまたち 1・1/2袋	●牛乳● いちごのパンケーキ	●牛乳● りんごのソフトクッキー
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>水 82.50</li> <li>●鶏もも肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>■キャノーラ油 1.10</li> <li>塩 0.20</li> <li>トマトケチャップ 8.40</li> <li>ウスターソース 1.60</li> <li>▲むきえんどう 3.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲きゅうり 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 0.50</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>水 4.00</li> <li>■砂糖 0.86</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>米酢 0.86</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ベーコン 7.00</li> <li>▲きゃべつ 20.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.50</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>●みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■焼ふ 2.00</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> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■フライドポテト冷 40.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.40</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 8.00</li> <li>塩 少々</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) 2.10</li> <li>だし汁 1.80</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐(冷) 25.00</li> <li>▲小松菜 10.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>■ショートニング 5.00</li> <li>■リンゴジャム 5.00</li> <li>▲アップルジュース 4.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</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> </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>酒 1.20</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ポークウインナー 10.00</li> <li>■フライドポテト冷 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>塩 0.20</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲いちご 15.00</li> <li>水 適量</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>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豚肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 40.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>■さつまいも 35.00</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>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>■ショートニング 5.00</li> <li>■リンゴジャム 5.00</li> <li>▲アップルジュース 4.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</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>●カラスガレイ冷50g 1・1切 3.50</li> <li>■マヨドレ 1.50</li> <li>■本みりん 1.50</li> <li>●みそ 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</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) 2.10</li> <li>だし汁 1.80</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐(冷) 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 25.00</li> <li>■ショートニング 5.00</li> <li>■リンゴジャム 5.00</li> <li>▲アップルジュース 4.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> </ul>	

保育所・認定こども園  
の給食

◇米は、特別栽培米又は同等品を使用しています。

◆コロケ・グラタン・蒸しパン等手作りし、加工品はなるべく使用しないようにしています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等は食品添加物(保存料・酸化防止剤・発色剤・着色料等)を含まない無添加のものを選んでいきます。

◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ポークブイオン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童も同じものが食べられるように食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0~5歳児が対象なので食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品(挽肉等)・和え物等を避けています。



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  
清見オレンジ 1/3個・1/3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。

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。

