

# 令和5年6月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(木)・13(火)	2・30(金)	3・17(土)	5・12(月)	6(火)	7(水)	8・22(木)	9(金)・21(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚																																																																					
昼	ごはん(わかめ) 筑前煮 みそ汁	ごはん さばの梅干し煮 含め煮 みそ汁	中華丼 みそ汁	山形パン カレーうどん ひじきとコーンの いため煮	なまりぶしごはん 肉と野菜のスープ 焼き野菜	ごはん(かつおふりかけ) ジャージャン豆腐 みそ汁	ごはん 鶏肉のソースから揚げ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ロールパン ミネストローネ きゃべつの甘酢煮																																																																					
3時	●牛乳● ■お米de かぼちゃマフィン 1・1個	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●牛乳● ▲メロン ■カリボテミニ 1・1袋	●牛乳● ■スイートポテト (プレーン)冷 1・1個	●牛乳● ビーフドリア																																																																					
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>わかめふりかけ 0.50</li> <li>鶏もも肉 20.00</li> <li>こんにやく 15.00</li> <li>大根 30.00</li> <li>人参 25.00</li> <li>新ごぼう 10.00</li> <li>キャノーラ油 1.25</li> <li>砂糖 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>しょうゆ(淡) 1.80</li> <li>本みりん 0.30</li> <li>水 50.00</li> <li>けずりぶし 1.60</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</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>さば・冷・70g 1/2・1/2切 1.00</li> <li>砂糖 1.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>本みりん 14.00</li> <li>水 1.00</li> <li>▲梅干し 1.00</li> <li>長芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 5.00</li> <li>砂糖 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>しょうゆ(淡) 0.60</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.20</li> <li>小松菜 15.00</li> <li>▲切干大根 3.00</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> </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>●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>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.80</li> <li>しょうゆ(濃) 3.70</li> <li>カレー粉 0.28</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</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>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>だし汁 5.00</li> <li>手作りおやつ</li> <li>■じゃが芋 70.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 5.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>なまりぶし 15.00</li> <li>▲土しょうが 0.75</li> <li>酒 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>■砂糖 0.23</li> <li>水 10.00</li> <li>鶏もも肉 15.00</li> <li>■はるさめ 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲はくさい 30.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>しょうゆ(淡) 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>ポークウィンナー 10.00</li> <li>■フライドポテト冷 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>塩 0.20</li> <li>手作りおやつ</li> <li>■ケーキミックス粉 20.00</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 10.00</li> <li>■砂糖 5.50</li> <li>■生クリーム● 10.00</li> <li>水 7.60</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>かつおふりかけ 0.70</li> <li>豚肉 20.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>▲土しょうが 0.30</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>●みそ 2.70</li> <li>酒 0.80</li> <li>だし汁 8.00</li> <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> <li>大根 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</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>焼竹輪(冷) 7.50</li> <li>▲きゃべつ 45.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>米酢 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>手作りおやつ</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●牛肉 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲マッシュルーム缶 3.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 20.00</li> <li>ハヤシルウ(顆粒) 2.50</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</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>480</td> <td>537</td> <td>580</td> <td>595</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.4</td> <td>18.8~28.9</td> <td>21.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>18.2</td> <td>12.8~19.3</td> <td>18.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>313</td> <td>260</td> <td>290</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>1.9</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>213</td> <td>220</td> <td>233</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>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>23</td> <td>22</td> <td>29</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>817</td> <td>606以上</td> <td>888</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.1</td> <td>3.5以上</td> <td>4.0</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	480	537	580	595	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.4	18.8~28.9	21.2	脂質 g	10.6~15.9	18.2	12.8~19.3	18.8	カルシウム mg	220	313	260	290	鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	213	220	233	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	23	22	29	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	817	606以上	888	食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	4.0
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	537	580	595																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.4	18.8~28.9	21.2																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	18.2	12.8~19.3	18.8																																																																									
カルシウム mg	220	313	260	290																																																																									
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.5																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	213	220	233																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	23	22	29																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	817	606以上	888																																																																									
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	4.0																																																																									
	<p>★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。</p> <p>★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。</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、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10時……0~2歳児100ml</li> <li>・3時……3~5歳児170ml・0~2歳児100mlです。</li> </ul> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>																																																																												



	10・24(土)	14(水)・27(火)	15(木)・28(水)	16(金)	19・26(月)	20(火)	23(金)	29(木)
10時	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■野菜スティック 1本
昼	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ みそ汁	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし わかめのスープ	ごはん グリルチキン ちりめんじゃこ入り きんぴら すまし汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児)とうもろこし	丸ロール 中華そばの 野菜あんかけ チリコンカン風煮	たき込みごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし みそ汁	カレーライス 切干大根の甘酢 (3~5歳児)とうもろこし	ごはん(かつおふりかけ) ジャージャン豆腐 みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲メロン 14日 ▲すいか 27日 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ココアラスク	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ▲ももゼリー100%	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● フルーツ盛り合わせ ▲ももゼリー100%	●牛乳● コーンとハムの 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"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.40</li> <li>■スパゲティ 30.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>だし汁 適量</li> <li>酒 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</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>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.25</li> <li>■小麦粉 9.00</li> <li>水 適量</li> <li>●青粉 0.15</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>▲小松菜 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> <li>●わかめ 0.50</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</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> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>本みりん 1.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>●ちりめんじゃこ 5.00</li> <li>▲新ごぼう 25.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>だし汁 7.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 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> </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 35.00</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレーフレーク 20.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●ロースハム 5.00</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲もやし 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>米酢 1.00</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲カットコーン(冷) 1個</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</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>▲人参 10.00</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(濃) 6.60</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>●ソーウインナー 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>●大豆(缶)ドライ 12.00</li> <li>▲カットマト 12.00</li> <li>トマトケチャップ 2.40</li> <li>カレー粉 0.08</li> <li>塩 0.03</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>だし汁 12.50</li> <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>だし昆布 少々</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>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 2.40</li> <li>●油揚げ(冷) 5.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲新ごぼう 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>塩 0.10</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●ロースハム 5.00</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>▲もやし 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>米酢 1.00</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲カットコーン(冷) 1個</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> <li>●豚肉 20.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲小松菜 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲生しいたけ 5.00</li> <li>▲土しょうが 0.30</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.70</li> <li>しょうゆ(濃) 2.70</li> <li>●みそ 2.70</li> <li>酒 0.80</li> <li>だし汁 8.00</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>	
								
	<p>【食品名の印について】</p> <p>食品名の左側についている印は、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■……熱や力となるもの</li> <li>●……血や肉となるもの</li> <li>▲……体の調子をととのえるもの</li> </ul> <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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>卵を含む食品……○</li> <li>乳を含む食品……●</li> <li>卵・乳を含む食品……◎</li> </ul>		<p>3時に使用している果物の量は</p> <p>「3~5歳児・0~2歳児」</p> <p>メロン 50g・40g</p> <p>すいか 60g・48g</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>					