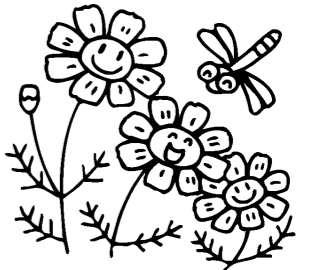


令和5年9月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

Main table containing menu items (10時, 昼, 3時), ingredients, and prices for each day (1・29, 2・16, 4・25, 5, 6, 7, 8, 9).

昼と3時(手作りおやつ)の材料と量



Nutrition table with columns for age groups (0-2 and 3-5 years) and rows for various nutrients like Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, etc.

【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」などをしていきます。
また、果物については一部変更する場合があります。

	11(月)	12(火)	13(水)・26(火)	14(木)	15(金)	19(火)・27(水)	28(木)
10時	●牛乳● ■パフスナック・ソース味 3g	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ルヴァン・全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g
昼	ごはん(わかめ) 肉うどん 焼き野菜	マヨたきご飯 五目いため すまし汁	ごはん(しそふりかけ) 魚の天ぷら きゃべつの甘酢煮 みそ汁	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ロールパン カレースープ 切干大根の甘酢	ごはん タンドリー風チキン 煮びたし みそ汁	ロールパン コーンチャウダー 切干しソテー
3時	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml レモン蒸しパン	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● ▲りんご ■あまからせん 2・1袋	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ライスお好み焼	19日 ▲野菜ジュース(オリジナル) 150・100ml レモン蒸しパン 27日 ●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ライスお好み焼
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 わかめふりかけ 0.40 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲はくさい 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ポークウインナー 10.00 ■フライドポテト冷 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲黄パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ベーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルクース 1枚 	<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 ●鶏もも肉 30.00 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 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<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 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 ▲かぼちゃ 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲はくさい 20.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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"> ●ロールパン● ●牛肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲なす 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲セロリー 2.00 ■キャノーラ油 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 1.80 カレーフレーク 10.00 トマトケチャップ 3.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 1.00 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ベーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●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 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●ベーコン 3.00 ▲とうがん 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 19日の手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ベーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ■じゃが芋 40.00 ■キャノーラ油 1.00 水 120.00 ブイヨン(無添加) 1.50 ▲コーン缶・クリーム 30.00 塩 0.10 ■上新粉 2.00 水 6.00 ●豆乳クリーム 40.00 ●シーチキン缶 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 — 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 	

しょくじ 食事をおいしく、バランスよく

やさい 野菜をプラス! さら

けんこうせいかつ 健康生活へ

はじめてのいっぽ 一歩



おとな 大人が1日に必要な野菜の

せつしりよう 摂取量は350g。

これは日本人の

平均摂取量にもう1皿

加えた量に相当します。



さら 1皿 = 70g

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

*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。

10時は0～2歳児だけです。
材料の分量は3～5歳児分、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)

