



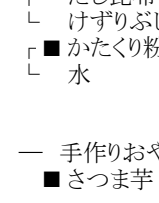




# 令和6年1月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	4(木)	5(金)	6・27(土)	9(火)・22(月)	10(水)	11(木)・24(水)	12・26(金)	13・20(土)
10時	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●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● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚
昼	スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	大豆のキーマカレー じゃが芋のスープ	ハヤシライス 切干大根の煮物	ごはん 豚みそうどん 大根のそぼろ煮	ごはん(かつおふりかけ) 豆腐のソースいため みそ汁	パン ヒレカツの南蛮煮 ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん 煮魚 煮びたし かす汁	すき焼井 みそ汁
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■新潟仕込み(塩味) 1・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● 焼き芋	●牛乳● ちんすこう	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲みかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● カレー肉まん	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スパゲティ 37.00</li> <li>●シーチキン缶 25.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>■キャノーラ油 3.00</li> <li>「 トマトケチャップ 18.00</li> <li>「 ウスターソース 1.20</li> <li>救給コーンポタージュ 1・1袋</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>「■米 60.00</li> <li>「 水 90.00</li> <li>「●粒状大豆たんぱく 8.50</li> <li>「 熱湯 85.00</li> <li>▲玉ねぎ 40.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>カレー粉 0.30</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.50</li> <li>水 15.00</li> <li>▲カットマト 15.00</li> <li>「 塩 0.40</li> <li>「 ウスターソース 4.00</li> <li>「 トンカツソース 1.50</li> <li>「■砂糖 0.25</li> <li>「■上新粉 1.20</li> <li>「 水 5.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</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> 	<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>「 水 120.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.40</li> <li>ハヤシブレイク 15.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</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>■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>▲大根 60.00</li> <li>●鶏挽肉 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 2.90</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>「 水 50.00</li> <li>「 だし昆布 少々</li> <li>「 けずりぶし 1.50</li> <li>「■かたくり粉 1.00</li> <li>「 水 2.00</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■さつま芋 90.00</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>本みりん 3.00</li> <li>●みそ 7.00</li> <li>「 水 180.00</li> <li>「 だし昆布 0.30</li> <li>「 けずりぶし 5.50</li> <li>▲大根 60.00</li> <li>●鶏挽肉 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.20</li> <li>■砂糖 2.90</li> <li>しょうゆ(淡) 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 1.20</li> <li>「 水 50.00</li> <li>「 だし昆布 少々</li> <li>「 けずりぶし 1.50</li> <li>「■かたくり粉 1.00</li> <li>「 水 2.00</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■さつま芋 90.00</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>●豆腐(冷) 35.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>「 しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>「 酒 1.25</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ちんげん菜 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>「 オイスターソース 1.50</li> <li>「 しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>「■砂糖 0.30</li> <li>「 水 1.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■焼ふ 2.00</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>—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>(乳)■ロールパン●</li> <li>(幼)■ドッグパン●</li> <li>「●豚ヒレ肉(1枚20g) 3・2枚</li> <li>「 塩 少々</li> <li>「■小麦粉 5.40</li> <li>「 水 適量</li> <li>「■パン粉 12.00</li> <li>「■なたね揚げ油 8.40</li> <li>「 トマトケチャップ 7.00</li> <li>「 しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>「 水 15.00</li> <li>「▲きゃべつ 40.00</li> <li>「 塩 少々</li> <li>「■マヨドレ 4.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲みつば 1.00</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>—手作りおやつ—</li> <li>「■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>「 カレー粉 0.12</li> <li>「 水 25.00</li> <li>「●豚挽肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>■上新粉 0.50</li> <li>「 トマトケチャップ 4.00</li> <li>「 ウスターソース 1.20</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	490	542	590	589
たんぱく質 g	15.9~24.5	18.9	19.0~29.2	20.0
脂質 g	10.9~16.3	17.4	13.0~19.5	17.3
カルシウム mg	220	302	260	268
鉄 mg	2.2	2.4	2.4	3.0
ビタミンA μgRAE	200	196	220	218
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38
ビタミンC mg	20	22	22	30
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	785	606以上	831
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0

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)

【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……◎



	15・29(月)	16・30(火)	17(水)	18(木)	19(金)・31(水)	23(火)	25(木)
10時	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■マリー● 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■クラッカー 1/2袋 (サンワールド)	●牛乳● ■マリー● 1枚
昼	ごはん うどんすき ひじきのいため煮	ごはん さばのみそ焼 ちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん 豆腐入りつくねの あんかけ風 ひたし すまし汁	救給カレー はりはり煮 すまし汁	ごはん ツナとひじきの ふりかけ 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	丸ロール 鮭とかぶの クリームシチュー はくさいとベーコン のソテー (3~5歳児)ゼリー	大根のみそ味ごはん 豆腐のソースいため みそ汁
3時	●牛乳● ハニーケーキ	▲野菜ジュース (オリジナル) 150ml・100ml ホットケーキ	●牛乳● ▲ぼんかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● クラッカーの ジャムサンド	●牛乳● お芋のラスク	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● ちんすこう
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>■干しうどん 30.00</li> <li>●鶏もも肉 15.00</li> <li>▲大根 5.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲しめじ 5.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>だし汁 20.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.27</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>しょうゆ(淡) 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>本みりん 4.50</li> <li>●ひじき 2.50</li> <li>●大豆(缶)ドライ 5.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 3.00</li> <li>糸こんにゃく 5.00</li> <li>▲人参 8.00</li> <li>▲れんこん 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.90</li> <li>■砂糖 2.40</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>だし汁 25.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 11.00</li> <li>ベーキングパウダー 0.50</li> <li>●卵〇 13.00</li> <li>■グラニュー糖 10.00</li> <li>■はちみつ 1.00</li> <li>■バター● 10.00</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>●さば・冷・70g 1/2・1/2切 1.00</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲土しょうが(汁) 1.00</li> <li>●みそ 1.40</li> <li>■砂糖 1.40</li> <li>酒 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.20</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲ちんげん菜 45.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 0.75</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</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>■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>●豆腐(冷) 25.00</li> <li>●鶏挽肉 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 少々</li> <li>■米パン粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 9.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.20</li> <li>本みりん 2.20</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>水 25.00</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <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> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みず菜 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>救給カレー 1・1袋</li> <li>●きざみ昆布 1.00</li> <li>▲切干大根 4.00</li> <li>●シーチキン缶 7.50</li> <li>▲ホールコーン(冷) 6.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>■砂糖 1.50</li> <li>本みりん 0.50</li> <li>米酢 2.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</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> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ルヴァン・プライム 6・4枚</li> <li>■いちごジャム 12・8</li> <li>0歳児はクラッカー4枚 (ジャムは塗らない)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●シーチキン缶 10.00</li> <li>●ひじき 0.50</li> <li>▲人参 1.00</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>▲土しょうが 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 4.70</li> <li>■砂糖 2.60</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>▲大根 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲れんこん 5.00</li> <li>▲ごぼう 10.00</li> <li>▲干しいたけ(スライス) 1.00</li> <li>水 30.00</li> <li>けずりぶし 1.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>●ミニ絹厚揚げ(冷) 15.00</li> <li>▲ほうれん草 10.00</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>(幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>(乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>■さつま芋 14.00</li> <li>■砂糖 2.20</li> <li>■バター● 1.60</li> <li>●牛乳● 1.60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■丸ロール●</li> <li>●生鮭(冷)角切 25.00</li> <li>酒 0.30</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲人参 7.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 70.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.75</li> <li>▲かぶ 30.00</li> <li>■上新粉 4.00</li> <li>●豆乳クリーム 30.00</li> <li>塩 0.30</li> <li>▲ブロッコリー 10.00</li> <li>▲はくさい 45.00</li> <li>●ベーコン 7.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 15.00</li> <li>ブイヨン(無添加) 0.50</li> <li>(3~5歳児)</li> <li>▲やさしいゼリー 1個</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>▲ねぎ 1.50</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> <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 55.00</li> <li>■水 75.00</li> <li>けずりぶし 2.30</li> <li>▲大根 10.00</li> <li>●ちりめんじゃこ 5.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●みそ 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>酒 3.20</li> <li>●豆腐(冷) 35.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.25</li> <li>▲はくさい 25.00</li> <li>▲ちんげん菜 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>オイスターソース 1.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>■砂糖 0.30</li> <li>水 1.00</li> <li>■キャノーラ油 0.30</li> <li>■焼ふ 2.00</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>— 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>
	★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。			1月18日は防災給食を食べます			
	★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。また、果物については一部変更する場合があります。		3時に使用している果物の量は「3~5歳児・0~2歳児」 みかん 1個・1/2個 ぼんかん 1/2個・1/2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。			



1月18日は防災給食を食べます

