

令和3年5月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園) PT1

	1(土)	6(木)	7(金)	8・22(土)	10・24(月)	11(火)	12(水)・27(木)	13(木)・26(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ おこめリング 5個	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■ ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ ミニどうぶつビスケット 2個																																																																					
昼	ごはん 磯うどん ちんげん菜の いため物	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の マーマレード煮 煮びたし みそ汁	カレーライス 煮びたし	ごはん 肉じゃが みそ汁	丸ロール かやくうどん はくさいと豚肉の オイマヨいため	ロールパン 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉だんごのスープ ひじきのいため煮 ヨーグルト	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● ▲ パイン缶詰低糖 6・4個 ■ ぱりんこ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲ デコポン缶詰 2・2個 ■ ぱりんこ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ミニアメリカンドック	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲ メロン ■ ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● よもぎ蒸しパン																																																																					
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 40.00 ■ 水 60.00 ■ 干しうどん 30.00 ● 豚肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ● わかめ 0.50 ■ 砂糖 0.60 ■ 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 ▲ ねぎ 2.00 ■ 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ● ロースハム 5.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 10.00 ▲ ちんげん菜 40.00 ▲ ホールコーン(冷) 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 ■ 砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ● 鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■ マーマレード 3.60 ■ 水 15.00 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ 人参 10.00 ■ 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■ さつま芋 40.00 ▲ 玉ねぎ 10.00 ● わかめ 0.50 ● みそ 6.50 ■ 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ 米 16.00 ■ 水 24.00 ■ 長芋 10.00 ● 花かつお 0.50 しょうゆ(濃) 1.50 ■ キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ● 牛肉 20.00 ▲ 人参 20.00 ▲ 玉ねぎ 35.00 ■ じゃが芋 35.00 ■ キャノーラ油 0.50 ■ 水 150.00 カレールー 18.00 塩 少々 ▲ はくさい 50.00 ▲ ちんげん菜 10.00 ■ 砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 ■ 水 15.00 けずりぶし 0.45 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 20.00 ■ 水 15.00 ▲ ホールコーン(冷) 10.00 ● ロースハム 6.00 ■ キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ● 牛肉 20.00 ■ じゃが芋 60.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ■ 砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ■ そうめん 10.00 ▲ 小松菜 10.00 ● みそ 7.50 ■ 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 丸ロール● ■ 干しうどん 30.00 ● 鶏もも肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 ■ 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ● 豚肉 15.00 ▲ はくさい 50.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ 人参 10.00 ■ キャノーラ油 1.00 オイスターソース 3.00 ■ マヨドレ 1.50 ■ 本みりん 1.50 ■ 酒 1.20 ■ 塩 少々 — 手作りおやつ — ● ポークウィンナー 2・2本 ■ ケーキミックス粉 2.00 — 衣 — ■ ケーキミックス粉 15.00 ■ 水 7.50 ■ なたね揚げ油 3.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■ ロールパン● ■ カラスグレイ・冷 50.00 塩 0.10 ■ かたくり粉 3.00 ■ なたね揚げ油 5.00 ■ フライドポテト冷 30.00 ■ なたね揚げ油 3.00 ▲ 人参 15.00 ▲ ビーマン 5.00 ▲ たけのこ(水煮) 5.00 ▲ 玉ねぎ 25.00 ■ キャノーラ油 少々 ■ 米酢 2.50 ■ 砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 ■ 水 10.00 ■ かたくり粉 0.85 ■ 水 1.70 ● ベーコン 3.00 ▲ きゃべつ 20.00 ● みそ 6.70 ■ 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■ 砂糖 1.60 ● ポークウィンナー 8.00 ■ 水 16.00 ■ ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 ■ 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ● 豚挽肉 30.00 ■ 水 1.00 しょうゆ(淡) 0.50 ■ かたくり粉 2.00 ■ はるさめ 3.00 ▲ 人参 10.00 ▲ はくさい 25.00 ▲ ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 ■ 水 180.00 けずりぶし 5.50 ● ひじき 2.50 ● 大豆(缶)ドライ 5.00 ● 焼竹輪(冷) 3.00 ● 油揚げ(冷) 3.00 ▲ 人参 10.00 ▲ れんこん 5.00 ■ キャノーラ油 0.90 ■ 砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ● プルーンヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■ ケーキミックス粉 30.00 よもぎ粉 0.35 ■ 砂糖 2.00 ■ 水 20.00 ■ ホイルケース 1枚 																																																																						
<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>475</td> <td>539</td> <td>575</td> <td>600</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>20.1</td> <td>18.7~28.7</td> <td>21.9</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5~15.7</td> <td>16.9</td> <td>12.8~19.2</td> <td>17.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>307</td> <td>260</td> <td>278</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>190</td> <td>220</td> <td>204</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.30</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>0.41</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>22</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>2.0</td> <td>1.6未満</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>802</td> <td>606以上</td> <td>860</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.8</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	475	539	575	600	たんぱく質 g	15.3~23.6	20.1	18.7~28.7	21.9	脂質 g	10.5~15.7	16.9	12.8~19.2	17.5	カルシウム mg	220	307	260	278	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	190	220	204	ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41	ビタミンC mg	20	25	22	30	食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.6未満	2.4	カリウム mg	—	802	606以上	860	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	475	539	575	600																																																																									
たんぱく質 g	15.3~23.6	20.1	18.7~28.7	21.9																																																																									
脂質 g	10.5~15.7	16.9	12.8~19.2	17.5																																																																									
カルシウム mg	220	307	260	278																																																																									
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	190	220	204																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.30	0.31	0.34																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41																																																																									
ビタミンC mg	20	25	22	30																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.6未満	2.4																																																																									
カリウム mg	—	802	606以上	860																																																																									
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.8																																																																									
<p>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。</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>																																																																													
<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>																																																																													

	14(金)	15(土)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚
昼	豆ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	山形パン 焼きそば すまし汁	ロールパン 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の マーマレード煮 煮びたし みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 (3~5歳児) ゆでスナップえんどう すまし汁	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの やわらか煮	ごはん 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ミートサンドイッチ		●牛乳● りんごの ソフトクッキー	茶 ●ヨーグルト● ▲甘夏 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ▲みかんゼリー ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■ひじきあられ 10・8g
	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 塩 0.50 ▲グリーンピース(生) 10.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ●みそ 0.80 ▲梅肉 1.00 本みりん 0.80 酒 1.00 ■砂糖 0.50 ■キャノーラ油 適量 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲切干大根 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 16.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●大豆(缶)ドライ 10.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 けずりぶし 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 1.70 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●カラスカレイ・冷 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 3.00 ■なたね揚げ油 5.00 ■フライドポテト冷 30.00 ■なたね揚げ油 3.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 ■米酢 2.50 ■砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 水 10.00 ■かたくり粉 0.85 水 1.70 ●ベーコン 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●みそ 6.70 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■さつまいも 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポークウィンナー 8.00 水 16.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 45.00 ▲人参 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご缶詰 7.00 カレールー 15.00 ●牛肉 20.00 ▲新ごぼう 25.00 糸こんにゃく 10.00 水 60.00 酒 5.00 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 一手作りおやつ ■ケーキックス粉 20.00 水 15.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ロースハム 6.00 ■キャノーラ油 1.00 ■じゃが芋 25.00 ▲えのきたけ 5.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 1.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ■じゃが芋 25.00 ▲えのきたけ 5.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50
	<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>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 甘夏 1/3個・1/4個 メロン 50g・40g</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>					

	28(金)	29(土)	31(月)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚
昼	ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば すまし汁	イエローロール 磯うどん ちんげん菜の いため物
3時	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ぱりんこ(しお味) 2・1袋	●牛乳● りんごの ソフトクッキー
	■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ●みそ 0.80 ▲梅肉 1.00 ▲本みりん 0.80 酒 1.00 ■砂糖 0.50 ■キャノーラ油 適量 ▲きやべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲切干大根 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ー手作りおやつー ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 16.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60	■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きやべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲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	■イエローロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ■砂糖 0.60 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 6.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ロースハム 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 ー手作りおやつー ■ケーキミックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量