

令和5年10月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	2・30(月)	3(火)・18(水)	4(水)	5(木)	6・13(金)	7・21(土)	10(火)・26(木)	11(水)・24(火)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい アンパンマン 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■満月ポン 1枚
昼	ごはん 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	パン かぼちゃのコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん ごま味スープ 肉じゃが	ごはん(わかめ) しょうゆ味のスパゲティ すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	丸ロール 鶏肉とトマトのチーズ焼 果物(缶) 野菜のスープ
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● 揚げパン	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	茶 ●ヨーグルト● ▲梨 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● コーンとハムの パンケーキ	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● きな粉団子 (3~5歳児) (0~2歳児) マカロニのきな粉かけ	●牛乳● 11日 いちごジャムの 蒸しまんじゅう 24日 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"> ■米 40.00 ■水 60.00 ■干しうどん 30.00 ■油揚げ(冷) 7.00 ■砂糖 0.70 ■しょうゆ(濃) 0.70 ■だし汁 適量 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■しょうゆ(濃) 4.00 ■しょうゆ(淡) 2.30 ■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 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.00 ■だし汁 15.00 ■しょうゆ(濃) 3.20 ■米酢 1.30 ■砂糖 0.90 ■かたくり粉 0.90 ■水 1.80 — 手作りおやつ — ▲りんご 30.00 ■小麦粉 15.00 ■ベーキングパウダー 0.50 ■バター● 11.00 ■砂糖 5.00 ■水 2.60 ■ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ■ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 25.00 ■じゃが芋 50.00 ■糸こんにゃく 10.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 ■だし汁 30.00 ●豆乳(無調整) 10.00 ●白みそ 8.00 ■砂糖 0.80 ■しょうゆ(淡) 1.20 ■塩 少々 ▲切干大根 3.00 ●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 — ■丸ロール● 1・1個 ■なたね揚げ油 1.50 ■グラニュー糖 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切 ▲土しろうが 1.00 ■しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 0.80 ■本みりん 0.80 ■酒 1.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 ■しょうゆ(濃) 1.80 ■だし汁 15.00 ●豚肉 10.00 ■さつま芋 40.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 10.00 ■ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 ■水 10.00 ■ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> (乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ▲かぼちゃ 50.00 ■ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■小麦粉 5.00 ■水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ■塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ●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 ●牛肉 10.00 ■じゃが芋 65.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 2.80 ■しょうゆ(濃) 1.80 ■しょうゆ(淡) 1.60 ■だし汁 24.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 15.00 ■しょうゆ(濃) 1.00 ■酒 1.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 ▲生しいたけ 5.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 ●白みそ 4.50 ●みそ 2.20 ■白ごま 1.50 ■砂糖 1.00 ■酒 5.00 ■しょうゆ(濃) 3.00 ▲ねぎ 2.00 ●牛肉 10.00 ■じゃが芋 65.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■砂糖 2.80 ■しょうゆ(濃) 1.80 ■しょうゆ(淡) 1.60 ■だし汁 24.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 ■水 60.00 ■わかめふりかけ 0.40 ■スパゲティ 30.00 ●豚肉 20.00 ■しょうゆ(濃) 0.30 ■酒 0.30 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲しめじ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.30 ■しょうゆ(濃) 3.00 ■酒 2.00 ■塩 少々 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ■しょうゆ(淡) 5.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (3~5歳児) ●充てん豆腐 25.00 ■白玉粉 25.00 ■きな粉 4.00 ■砂糖 4.00 ■塩 少々 (0~2歳児) ■マカロニ(クルル) 8.00 ■きな粉 3.00 ■砂糖 3.00 ■塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●鶏もも肉 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■じゃが芋 30.00 ▲トマト 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 ■トマトケチャップ 9.00 ■しょうゆ(淡) 1.80 ●ピザ用チーズ● 7.00 ■ホイルクース 1枚 ▲みかん缶詰 30.00 ●ポークワインナー 5.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■しょうゆ(淡) 1.50 ■水 160.00 ■ブイヨン(無添加) 0.70 — 11日の手作りおやつ — ■小麦粉 10.00 ■ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 ■水 10.00 ■ホイルクース 1枚 — 24日の手作りおやつ — ■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 	
	(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	470	557	570	614			
	たんぱく質 g	15.2~23.3	19.0	18.2~28.1	20.3			
	脂質 g	10.4~15.5	18.8	12.5~18.7	19.4			
	カルシウム mg	220	310	260	274			
	鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3			
	ビタミンA μgRAE	200	194	220	211			
	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.34			
	ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43			
	ビタミンC mg	20	28	22	35			
	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1			
	カリウム mg	—	791	606以上	847			
	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.0			

【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・・・◎

	12(木)・25(水)	14(土)	16・23(月)	17(火)	19(木)	20・27(金)	28(土)	31(火)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ベビーせんべい アンパンマン 1袋	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■全粒粉クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入り ベビースティック 1袋	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ごはん さばのカレー煮 ブロッコリーの煮びたし みそ汁	救給カレー 野菜のスープ	ごはん みそラーメン 大根の煮物	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	パン さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	イエローロール かぼちゃのポタージュ きゃべつとツナ のソテー	豚丼 みそ汁	さつま芋ごはん 鶏肉の香味焼 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳● ▲みかん ■クラッカー 1・1袋 (サンワールド)	(分室・一時預かり保育室のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● りんごのソフトクッキー	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲柿 ■ひじきスティック● 3・2本	●牛乳● ビーフドリア	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■胚芽クッキー 1・1袋	●牛乳● ▲柿 ■昆布の香り 10・8g
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 カレー粉 0.10 ▲土しょうが(汁) 0.30 しょうゆ(濃) 0.80 酒 0.70 ■上新粉 7.00 ■なたね揚げ油 4.00 ▲玉ねぎ 8.00 ■キャノーラ油 0.70 カレー粉 0.07 ■上新粉 0.30 水 15.00 しょうゆ(濃) 0.60 トマトケチャップ 1.30 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲はくさい 15.00 ●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"> 救給カレー 1・1袋 ●シーチキン缶 2.00 ▲きゃべつ 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 — 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 ●ポークウインナー 8.00 水 16.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 15.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 ポークブイオン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 — 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 ●ポークウインナー 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 ●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切 ▲土しょうが 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 酒 1.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●豚肉 10.00 ■さつま芋 40.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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"> (乳) ■ロールパン● (幼) ■ドッグパン● ■さつま芋 36.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 18.00 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●豚肉 10.00 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 40.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.50 水 125.00 ポークブイオン 1.75 ■上新粉 3.00 水 5.00 ●牛乳● 40.00 しょうゆ(濃) 0.80 ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●シーチキン缶 5.00 ■マヨドレ 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲マッシュルーム缶 3.00 ■キャノーラ油 0.50 水 20.00 ハヤシルウ(顆粒) 2.50 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ■さつま芋 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	
	<p>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 柿 1/4個・1/4個(完了期はりんご缶詰) 梨 1/4個・1/6個</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>		<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。 また、果物については一部変更する場合があります。</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、 ・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>			