

(認定こども園)

2(月)

●牛乳●
■ひじきあられ

5g

3(火)・18(水)

●牛乳●
■マリー●

1枚

4(水)・17(火)

●牛乳●
■ぱりんこ

1枚

5(木)

●牛乳●
■星っこ

2個

6(金)・19(木)

●牛乳●
■ミニアスパラガス

ビスケット

3個

7・21(土)

●牛乳●
■ミニ野菜スティック

4g

9(月)・24(火)

●牛乳●
■ひじきあられ

5g

10(火)・25(水)

●牛乳●
■マリー●

1枚

10時

ごはん
カレー焼うどん
すまし汁

3時

●牛乳●
人参ケーキ

●牛乳●
▲みかん(冷)

(3～5歳児)

●牛乳●
▲みかんゼリー

(0～2歳児)

■ミニのりすけ

●牛乳●
(3～5歳児)

■みたらし団子

(0～2歳児)

■みたらしマカロニ

●牛乳●
ヨーグルト蒸しパン

●牛乳●
ライスお好み焼

●牛乳●
▲パイン缶詰低糖

6・4個

■まあるいクラッカーミニ

5・3枚

●牛乳●
■お米deかぼちゃ

マフィン

1・1個

●牛乳●
りんごのパンケーキ

■米

40.00

水

60.00

■干しうどん

30.00

●牛肉

20.00

▲玉ねぎ

20.00

▲人参

15.00

▲たけのこ(水煮)

5.00

▲きゅうり

5.00

■キャノーラ油

1.50

カレー粉

0.25

熱湯

2.00

しょうゆ(濃)

4.00

本みりん

2.00

▲ちんげん菜

10.00

●わかめ

0.50

しょうゆ(淡)

5.00

水

180.00

けずりぶし

5.50

― 手作りおやつ ―

■小麦粉

22.00

ベーキングパウダー

0.70

▲人参

16.00

●卵〇

16.00

■バター●

8.00

■砂糖

6.00

ホイルクース

1枚

■米

60.00

水

90.00

●まぐろ(冷)角切

50.00

しょうゆ(濃)

0.50

酒

2.00

■かたくり粉

8.00

■上新粉

3.50

■なたね揚げ油

5.00

■砂糖

0.50

トマトケチャップ

4.00

ウスターソース

2.60

水

30.00

▲きゃべつ

30.00

▲人参

10.00

■さつま芋

20.00

塩

少々

■マヨドレ

5.00

●ベーコン

3.00

▲大根

20.00

▲ねぎ

1.00

●みそ

7.00

水

180.00

けずりぶし

5.50

■米

60.00

水

90.00

かつおふりかけ

0.70

●鶏もも肉

20.00

▲玉ねぎ

35.00

▲人参

10.00

■キャノーラ油

0.30

水

150.00

ブイヨン(無添加)

0.40

▲たけのこ(水煮)

3.00

しょうゆ(淡)

4.00

■フォー

15.00

▲ちんげん菜

5.00

塩

少々

●豚肉

20.00

■キャノーラ油

1.00

▲人参

10.00

▲切干大根

3.50

米酢

1.00

■砂糖

1.00

しょうゆ(濃)

2.00

水

20.00

けずりぶし

0.60

― 手作りおやつ ―

(3～5歳児)

●充てん豆腐

25.00

■白玉粉

25.00

■砂糖

5.00

本みりん

1.20

しょうゆ(濃)

2.00

水

6.00

■かたくり粉

0.50

水

1.00

(0～2歳児)

■マカロニ(クルル)

8.00

■砂糖

4.00

本みりん

1.00

しょうゆ(濃)

1.60

水

4.80

■かたくり粉

0.40

水

0.80

■米

55.00

水

77.80

酒

1.50

しょうゆ(濃)

2.70

塩

0.10

■マヨドレ

2.00

●シーチキン缶

6.00

▲mixベジタブル

20.00

●鶏もも肉

30.00

▲人参

12.00

▲きゃべつ

28.00

▲玉ねぎ

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

■さつま芋

30.00

▲えのきたけ

10.00

▲みつば

1.00

●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

30.00

●飲むヨーグルト●

20.00

●プレーンヨーグルト●

5.00

ホイルクース

1枚

― 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

■イエローロール●

●ロースハム

25.00

▲なす

35.00

▲カットマト

20.00

▲玉ねぎ

25.00

▲セロリー

2.00

■キャノーラ油

1.00

■じゃが芋

30.00

カレー粉

0.20

水

15.00

けずりぶし

0.45

■砂糖

1.00

トマトケチャップ

1.40

ウスターソース

1.40

しょうゆ(濃)

0.40

■上新粉

1.00

水

3.00

●豚肉

10.00

▲はくさい

15.00

▲干しいたけ(スライス)

0.50

しょうゆ(淡)

2.20

水

180.00

ブイヨン(無添加)

0.80

▲やさいゼリー

1・1個

― 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

■米

60.00

水

90.00

●豚肉

40.00

▲土しょうが(汁)

0.30

酒

2.00

■砂糖

1.50

しょうゆ(濃)

2.00

■キャノーラ油

0.40

▲ちんげん菜

40.00

▲人参

10.00

■砂糖

0.20

しょうゆ(濃)

1.50

だし汁

12.00

■焼ふ

2.00

▲かぼちゃ

30.00

●わかめ

0.50

●みそ

6.50

水

180.00

けずりぶし

5.50

■米

40.00

水

60.00

中華めん(乾)

30.00

●豚肉

15.00

■キャノーラ油

1.00

▲きゃべつ

20.00

▲人参

10.00

▲ねぎ

1.00

本みりん

2.00

しょうゆ(濃)

3.50

しょうゆ(淡)

3.00

水

180.00

だし昆布

0.30

けずりぶし

5.50

■かたくり粉

2.00

水

4.00

●ボークウインナー

10.00

■フライドポテト冷

25.00

▲玉ねぎ

1

(認定こども園)						
	11(水)・26(木)	12(木)	13・27(金)	14・28(土)	20(金)	30(月)
10時	●牛乳● ■ぱりんこ 1枚 (しお味)	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ひじきあられ 5g
昼	ごはん タンドリー風チキン ブロッコリーの煮びたし ポトフ	ごはん ごま味スープ ひじきのいため煮 ヨーグルト	ごはん さばの梅干し煮 含め煮 みそ汁	ごはん(わかめ) かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん ジャージャン豆腐 汁ビーフン	ごはん カレー焼うどん すまし汁
3時	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ベークドポテト	●牛乳● ▲梨 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■まあるいクラッカーミニ 5・3個	●牛乳● ヨーグルト蒸しパン	●牛乳● ベークドポテト
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	■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 」 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 「水 15.00 けずりぶし 0.50 」 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲きゃべつ 20.00 しょうゆ(淡) 1.50 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.70 ― 手作りおやつ ― 「■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 」 「■ケーキミックス粉 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 」	■米 60.00 水 90.00 「●豚肉 20.00 「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 「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 ▲ほうれん草 5.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 糸こんにゃく 5.00 ▲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 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個 ― 手作りおやつ ― ■細切りポテト(冷) 50.00 塩 少々	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.40 本みりん 1.70 水 14.00 ▲梅干し 1.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 「だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 」 ●豚肉 10.00 ▲なす 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 「だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 」	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 「水 180.00 けずりぶし 5.50 」	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 20.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 「■砂糖 0.70 「しょうゆ(濃) 2.70 」 ●みそ 2.70 「酒 0.80 だし汁 8.00 」 ■ビーフン 7.00 ●ほたて貝柱缶 3.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.30 「水 180.00 けずりぶし 5.50 」 ― 手作りおやつ ― 「■ケーキミックス粉 30.00 「●飲むヨーグルト● 20.00 」 「●プレーンヨーグルト● 5.00 ホイルクース 1枚 」	■米 40.00 水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.50 「カレー粉 0.25 「熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 」 本みりん 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 「水 180.00 けずりぶし 5.50 」 ― 手作りおやつ ― ■細切りポテト(冷) 50.00 塩 少々
	3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 梨 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。

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)



野菜をプラス1皿

健康生活へ

はじめての一步

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

おすすめ野菜レシピは
市ホームページをチェック

高槻市 給食レシピ

