

令和6年10月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(火)・16(水)	2(水)・31(木)	3(木)	4・25(金)	5・26(土)	7・21(月)	8(火)・23(水)	9(水)・22(火)
10時	●牛乳● ■ムーミンビスケット ・ミルク● 2個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■ムーミンビスケット ・ミルク● 2個	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本
昼	ごはん ぶりの照り焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 西京煮 すまし汁	ロールパン 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 カレーチャンプル みそ汁	ごはん(しそふりかけ) じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	ごはん 五目うどん はくさいと豚肉の 甘酢煮	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ごはん さばの揚げみそ煮 煮びたし すまし汁
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● コーン蒸しパン	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲梨 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● サーターアンダギー	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● じゃこパフ	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ▲柿 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし(80g) 1/2・1/2切 ▲土しよが(汁) 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 ▲玉ねぎ 10.00 ▲切干大根 3.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 — 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 かつおふりかけ 0.70 ●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 ●焼豚 5.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲もやし 10.00 ■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 20.00 ■ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 6.50 ■塩 0.05 ■水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ▲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 ▲えのきたけ 10.00 ●わかめ 0.30 ■しょうゆ(淡) 5.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵○ 6.20 ■水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豆腐(冷) 40.00 ●豚肉 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲もやし 15.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 0.50 ■しょうゆ(濃) 0.50 ■カレーフレーク 3.20 ■湯 適量 ▲大根 20.00 ▲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 — ■ケーキミックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵○ 6.20 ■水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80 	<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 40.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 15.00 ■水 50.00 ■だし昆布 0.10 ■けずりぶし 1.50 ■酒 0.30 ■砂糖 5.00 ■しょうゆ(濃) 2.00 ■しょうゆ(淡) 3.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■だし昆布 少々 ■けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(6枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 ●ちりめんじゃこ 1.60 ●青粉 0.04 ■マヨドレ 6.40 	<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 1.00 ■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 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 — ■食パン●(6枚切) 1/2枚 ■耳なし食パン●(6枚切) 1/2枚 ●ちりめんじゃこ 1.60 ●青粉 0.04 ■マヨドレ 6.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 20.00 ■焼ふ 1.50 ■糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 ■しょうゆ(濃) 5.40 ■じゃが芋 30.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 ■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 ■ホイルクース 1枚 ▲大根 20.00 ▲みつば 1.00 ■しょうゆ(淡) 5.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しよが(汁) 0.20 ■しょうゆ(濃) 0.42 ■酒 0.50 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ●みそ 2.10 ■砂糖 1.20 ■しょうゆ(濃) 0.40 ■酒 1.70 ■本みりん 0.50 ■水 20.00 ▲土しよが(汁) 0.20 ▲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 ▲大根 20.00 ▲みつば 1.00 ■しょうゆ(淡) 5.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50

(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	555	560	610
たんぱく質 g	15.1~23.3	18.4	18.2~28.0	19.6
脂質 g	10.3~15.5	19.4	12.4~18.7	19.7
カルシウム mg	220	300	260	269
鉄 mg	2.2	2.2	2.4	2.7
ビタミンA μgRAE	200	184	220	198
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.29
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40
ビタミンC mg	20	27	22	32
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	782	606以上	830
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9

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……◎

	10・24(木)	11(金)	12(土)	15(火)・28(月)	17(木)	18(金)・29(火)	19(土)	30(水)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 2g	●牛乳● ■三幸の揚せん 1本	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ソフトせん (アンパンマン) 2枚	●牛乳● ■赤ちゃんせんべい 1袋
昼	丸ロール かぼちゃのポタージュ 切干しソテー	さつま芋ごはん 魚のマヨ風味焼 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味のスパゲティ スープ <small>(桜台・高槻・一時預かり・分室のみ)</small>	ごはん みそラーメン 大根の煮物	ロールパン さつま芋のコロッケ ゆで野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん(わかめ) ポトフ ジャーマンポテト風	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味のスパゲティ スープ <small>(五認・一時預かり・分室のみ)</small>	ごはん(しそふりかけ) 魚のマヨ風味焼 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・いちご風味 1・1個	●牛乳● ココアパンケーキ	●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● ▲みかん ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■セブーレ◎ 2・1枚	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●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● ココアパンケーキ
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●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 ●豆乳クリーム 40.00 しょうゆ(濃) 0.80 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつま芋 35.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■マヨドレ 10.00 ▲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 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 30.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲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 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲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 1.00 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■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 ▲えのきたけ 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲かぶ 30.00 ▲きゃべつ 20.00 水 160.00 ブイオン(無添加) 0.80 塩 0.40 しょうゆ(淡) 1.50 酒 0.50 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ●ポークウインナー 6.50 塩 0.20 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ▲かぼちゃ(冷) 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 30.00 ●シーチキン缶 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲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 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■マヨドレ 10.00 ▲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 ▲大根 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00

★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」
りんご 1/4個・1/6個
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

*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。