

# 令和6年12月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	2・23(月)	3(火)・18(水)	4(水)・19(木)	5(木)・17(火)	6(金)	7・21(土)	9・16(月)	10(火)・25(水)
10時	●牛乳● ■たべっ子ベイビー 3個	●牛乳● ■ベビーせんべい・ アンパンマン 1枚	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー 3個	●牛乳● ■ベビーせんべい・ アンパンマン 1枚
昼	ごはん かぼちゃのほうとう 中華風あえもの	ごはん(しそふりかけ) 白身魚のおろし焼 ひたし みそ汁	丸ロール コロケ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁	ごはん カレースープ 切干大根の煮物	ごはん 肉と野菜のいため煮 すまし汁	ハヤシライス 野菜いため	イエローロール 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	ごはん 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮
3時	●牛乳● 豆腐のグラタン	●牛乳● ミニアメリカンドック	茶 ●豆乳ヨーグルト(プレーン) ▲みかん ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● きな粉と黒糖の スコーン	(7日は高槻認こ園のみ) ●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ミニひじきあられ 1・1袋	●牛乳● 芋まんじゅう	●牛乳● ■お米deガトーショコラ
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>●豚肉 20.00</li> <li>▲かぼちゃ 30.00</li> <li>▲ごぼう 5.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.10</li> <li>本みりん 2.10</li> <li>●みそ 6.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲もやし 20.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■砂糖 0.25</li> <li>しょうゆ(濃) 0.25</li> <li>水 5.00</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>しょうゆ(濃) 0.80</li> <li>米酢 1.60</li> <li>だし汁 0.40</li> <li>■ごま油 0.24</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>●豆腐(冷) 32.00</li> <li>●牛挽肉 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 12.00</li> <li>■キャノーラ油 0.80</li> <li>■上新粉 1.20</li> <li>水 12.00</li> <li>けずりぶし 0.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>トマトケチャップ 3.60</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>■砂糖 0.10</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>●カラスガレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.06</li> <li>酒 0.50</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■マヨドレ 7.00</li> <li>しょうゆ(濃) 0.50</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲春菊 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>だし汁 0.70</li> <li>▲かぶ 20.00</li> <li>▲えのきたけ 5.00</li> <li>▲みつば 1.00</li> <li>●みそ 5.00</li> <li>●赤だしみそ 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>●ポークウィンナー 2・1本</li> <li>■ケーキックス粉 2.00</li> <li>— 衣 —</li> <li>■ケーキックス粉 15.00</li> <li>水 7.50</li> <li>■なたね揚げ油 3.40</li> </ul> <p>(完了期) 「ウインナードーナツ」 ゆでたポークウィンナーを細かく切り、ケーキックス粉と混ぜて揚げる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●丸ロール●</li> <li>●牛挽肉 15.00</li> <li>●豚挽肉 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>塩 0.10</li> <li>■じゃが芋 45.00</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■パン粉 6.00</li> <li>■なたね揚げ油 8.00</li> <li>トマトケチャップ 5.00</li> <li>ウスターソース 2.00</li> <li>だし汁 1.00</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>塩 少々</li> <li>■マヨドレ 4.00</li> <li>▲大根 15.00</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> <p>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</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 15.00</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>■さつまい 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.50</li> <li>カレーフレーク 8.00</li> <li>トマトケチャップ 3.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲切干大根 7.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>●シーチキン缶 5.00</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>▲ほうれん草 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 25.00</li> <li>■ショートニング 5.00</li> <li>■リンゴジャム 5.00</li> <li>▲アップルジュース 4.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 5.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲きゃべつ 30.00</li> <li>▲土しよが 0.10</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 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> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキックス粉 16.00</li> <li>●きな粉 1.60</li> <li>■黒砂糖 3.20</li> <li>■バター● 4.00</li> <li>●牛乳● 4.00</li> <li>■小麦粉(打粉) 適量</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>▲マッシュルーム缶 5.00</li> <li>水 120.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.40</li> <li>ハヤシフレーク 15.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>オイスターソース 1.20</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●牛肉 6.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲れんこん 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■さつまい 18.00</li> <li>■小麦粉 22.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.28</li> <li>■砂糖 9.60</li> <li>水 17.60</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●中華めん(乾) 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲干しいたけ 0.50</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲ねぎ 1.00</li> <li>■砂糖 0.80</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 170.00</li> <li>けずりぶし 5.20</li> <li>■かたくり粉 1.00</li> <li>水 2.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>●ロースハム 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>■はるさめ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>オイスターソース 1.70</li> <li>■砂糖 0.30</li> <li>しょうゆ(濃) 1.60</li> <li>酒 1.60</li> </ul>	

【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……◎

★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。

	11(水)・26(木)	12(木)・24(火)	13(金)	14(土)	20(金)	27(金)	28(土)																																																																					
10時	●牛乳● ■かにビス 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚																																																																					
昼	ごはん おでん みそ汁	ごはん 鶏肉の南蛮煮 ひたし すまし汁	ごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	ミックスピラフ(カレー味) グリルチキン ブロッコリーのひたし スープ	ごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	ごはん(わかめ) スパゲティイタリアン スープ																																																																					
3時	●牛乳● ▲みかん ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● シュガートースト	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■恐竜ものがたり 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml ショートケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■恐竜ものがたり 1・1/2袋	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ミニひじきあられ 1・1袋																																																																					
昼と3時 (手作りおやつ) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>■水 90.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>●絹厚揚げ(冷) 20・10</li> <li>●じゃが芋 45・45</li> <li>▲大根 25・25</li> <li>▲人参 15・15</li> <li>「 ー3～5歳児ー</li> <li>「 こんにやく 10.00</li> <li>●焼竹輪(冷) 20.00</li> <li>■砂糖 1.60</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>しょうゆ(淡) 1.60</li> <li>水 60.00</li> <li>だし昆布 0.40</li> <li>「 けずりぶし 1.80</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</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>「 ●鶏もも肉 60.00</li> <li>「 塩 0.20</li> <li>「 ■上新粉 6.00</li> <li>「 水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>「 トマトケチャップ 3.00</li> <li>「 しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>「 水 6.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲金時人参 10.00</li> <li>「 しょうゆ(濃) 2.10</li> <li>「 だし汁 1.80</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>●わかめ 0.30</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>ー 手作りおやつ ー</li> <li>■食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚</li> <li>「 ■バター● 4.00</li> <li>「 ■砂糖 2.40</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 少々</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>「 だし汁 0.70</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●みそ 7.50</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>●豚肉 20.00</li> <li>■じゃが芋 60.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>酒 2.50</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>だし汁 30.00</li> <li>カレールー 4.00</li> <li>■焼ふ 2.00</li> <li>▲ほうれん草 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「 けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 55.00</li> <li>■水 77.00</li> <li>酒 3.40</li> <li>塩 0.40</li> <li>しょうゆ(淡) 2.50</li> <li>カレー粉 0.13</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲mixベジタブル(冷) 15.00</li> <li>●シーチキン缶 6.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>「 ■砂糖 1.00</li> <li>「 本みりん 1.00</li> <li>「 ■キャノーラ油 適量</li> <li>▲ブロッコリー 25.00</li> <li>「 本みりん 0.30</li> <li>「 しょうゆ(淡) 0.90</li> <li>「 水 15.00</li> <li>「 けずりぶし 0.50</li> <li>●豆腐(冷) 20.00</li> <li>▲かぶ 20.00</li> <li>▲きゃべつ 10.00</li> <li>しょうゆ(淡) 1.50</li> <li>水 160.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.70</li> <li>ー 手作りおやつ ー</li> <li>■スポンジケーキ台○ (15cm) 1/6・1/8個</li> <li>「 ■生クリーム● 18.00</li> <li>「 ■砂糖 2.60</li> <li>▲みかん缶詰 20・20</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 少々</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.80</li> <li>「 だし汁 0.70</li> <li>■さつま芋 40.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>「 けずりぶし 5.50</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 2.20</li> <li>水 180.00</li> <li>ブイオン(無添加) 0.80</li> <li>「 ■スパゲティ 30.00</li> <li>「 ●シーチキン缶 15.00</li> <li>「 ▲玉ねぎ 25.00</li> <li>「 ▲人参 15.00</li> <li>「 ▲ピーマン 3.00</li> <li>「 ■キャノーラ油 2.00</li> <li>「 トマトケチャップ 12.00</li> <li>「 ウスターソース 0.80</li> </ul>																																																																						
							(施設での一人当たりの栄養量)																																																																					
							<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>480</td> <td>549</td> <td>570</td> <td>607</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5～23.9</td> <td>19.1</td> <td>18.3～28.2</td> <td>20.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6～16.0</td> <td>18.0</td> <td>12.5～18.8</td> <td>18.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>288</td> <td>260</td> <td>252</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>184</td> <td>220</td> <td>193</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>26</td> <td>22</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.8</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>809</td> <td>606以上</td> <td>856</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.0</td> <td>3.5以上</td> <td>3.7</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	480	549	570	607	たんぱく質 g	15.5～23.9	19.1	18.3～28.2	20.6	脂質 g	10.6～16.0	18.0	12.5～18.8	18.7	カルシウム mg	220	288	260	252	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	184	220	193	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	26	22	32	食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	809	606以上	856	食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7
	0～2歳児		3～5歳児																																																																									
	目標	平均	目標	平均																																																																								
エネルギー Kcal	480	549	570	607																																																																								
たんぱく質 g	15.5～23.9	19.1	18.3～28.2	20.6																																																																								
脂質 g	10.6～16.0	18.0	12.5～18.8	18.7																																																																								
カルシウム mg	220	288	260	252																																																																								
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6																																																																								
ビタミンA μgRAE	200	184	220	193																																																																								
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	26	22	32																																																																								
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2																																																																								
カリウム mg	—	809	606以上	856																																																																								
食物繊維 g	—	3.0	3.5以上	3.7																																																																								
<p>10時は0～2歳児だけです。 材料の分量は3～5歳児分です、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>																																																																												