

令和7年2月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・22(土)	3(月)	4(火)・19(水)	5(水)・18(火)	6(木)	7・28(金)	8(土)	10・17(月)																																																																					
10時	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■たべつ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■昆布の香り 4g																																																																					
昼	すき焼井 みそ汁	切干大根の たき込みごはん ひじきのいため煮 つみれ汁	ごはん さば缶のさつま揚げ ひたし すまし汁	ビビンバ スープ ヨーグルト	ごはん 筑前煮 みそ汁	ごはん 白身魚のタンドリー風 ひたし すまし汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	ごはん あんかけうどん 切干大根の ツナカレーいため																																																																					
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■小粒揚げ 2・1袋	●のむヨーグルト● 110・65ml ジャムサンド	●牛乳● ▲デコボン ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● かるかん	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● ハムとチーズの パンケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 揚げパン																																																																					
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 ●鶏もも肉 20.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲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 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 5.20 ■水 150.00 けずりぶし 4.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ■水 75.00 けずりぶし 2.30 ▲切干大根 4.00 酒 4.00 しょうゆ(濃) 4.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ▲人参 10.00 ●シーチキン缶 8.00 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●鶏もも肉 10.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 糸こんにゃく 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 ▲小松菜 5.00 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ■さつま芋 20.00 ▲はくさい 15.00 ▲ねぎ 1.00 ●赤だしみそ 3.00 ●みそ 3.00 ■水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1.5・1枚 ■いちごジャム 15.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●さば 缶詰(水煮) 15.00 ●豆腐(冷) 40.00 ▲人参 10.00 ▲土しょうが(汁) 0.60 ■砂糖 2.00 酒 0.30 しょうゆ(濃) 0.60 塩 0.30 ■小麦粉 7.00 ■なたね揚げ油 7.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲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 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 35.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 しょうゆ(淡) 1.50 ■水 160.00 プイオン(無添加) 0.70 ■かたくり粉 1.00 ■水 2.00 ●ファイバーヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 ■水 18.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲大根 30.00 ▲れんこん 20.00 ▲人参 25.00 ●焼竹輪(冷) 5.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 2.40 ■本みりん 0.24 ■水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 ■塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 カレー粉 0.20 塩 0.10 ●豆乳プレーンヨーグルト 15.00 トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 30.00 ▲きゃべつ 20.00 しょうゆ(濃) 1.30 だし汁 1.80 ■じゃが芋 30.00 ●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 20.00 ■水 15.00 ●ロースハム 10.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ■キャノーラ油 1.00 	<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 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 ■水 50.00 けずりぶし 1.50 ▲はくさい 20.00 ▲生しいたけ 5.00 ▲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 — ■丸ロール● 1・1個 ■キャノーラ油 3.90 ■グラニュー糖 2.50 																																																																						
(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>554</td> <td>570</td> <td>618</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>18.9</td> <td>18.3~28.2</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~16.0</td> <td>16.3</td> <td>12.5~18.8</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>307</td> <td>260</td> <td>277</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.5</td> <td>2.4</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>218</td> <td>220</td> <td>244</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.26</td> <td>0.31</td> <td>0.30</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>31</td> <td>22</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.7</td> <td>1.6未満</td> <td>2.0</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>845</td> <td>606以上</td> <td>897</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.0</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	554	570	618	たんぱく質 g	15.5~23.9	18.9	18.3~28.2	20.3	脂質 g	10.6~16.0	16.3	12.5~18.8	16.7	カルシウム mg	220	307	260	277	鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.2	ビタミンA μgRAE	200	218	220	244	ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39	ビタミンC mg	20	31	22	35	食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0	カリウム mg	—	845	606以上	897	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	554	570	618																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.9	18.3~28.2	20.3																																																																									
脂質 g	10.6~16.0	16.3	12.5~18.8	16.7																																																																									
カルシウム mg	220	307	260	277																																																																									
鉄 mg	2.2	2.5	2.4	3.2																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	218	220	244																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.39																																																																									
ビタミンC mg	20	31	22	35																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.7	1.6未満	2.0																																																																									
カリウム mg	—	845	606以上	897																																																																									
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.0																																																																									
<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……● 卵・乳を含む食品……◎</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>																																																																					

	12(水)・25(火)	13(木)	14・21(金)	15(土)	20・27(木)	26(水)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■はらぺこあおむし ビスケット● 3個	●牛乳● ■ルヴァン全粒粉 クラッカー 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 豚肉と豆腐の 中華風スープ オーロラサラダ	ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	カレーライス きやべつの甘酢煮	ごはん 筑前煮 みそ汁	ごはん 根菜と肉の韓国風煮 みそ汁	ごはん チキンカツ ・和風ソースかけ 蒸し野菜の マヨドレ添え すまし汁
3時	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 150・100ml 人参ドーナツ	●牛乳● ▲りんごゼリー ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● コーンプチパン	(高槻認こ分室・一時預かりのみ) ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 大学芋風	●牛乳● ▲いよかん ■あまからせん 2・1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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚肉 25.00 ●豆腐(冷) 30.00 ▲はくさい 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲にら 3.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 0.10 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 ■フライドポテト冷 40.00 塩 0.08 ●シーチキン缶 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ▲人参 5.00 ▲むき枝豆(冷) 3.00 ■砂糖 1.00 トマトケチャップ 4.00 ■マヨドレ 4.00 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 ▲人参 18.00 水 6.00 ■メープルシロップ 5.00 ■なたね揚げ油 6.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●まいわし・冷 40・40 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲土しよが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 ▲はくさい 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 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲焼竹輪(冷) 10.00 ▲きやべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 35.00 水 12.00 ▲コーン缶・クリーム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 30.00 ▲土しよが 0.10 ▲にんにく 0.10 クッキングワイン(赤) 1.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 0.24 ■じゃが芋 40.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイオン 5.00 水 62.00 トマトケチャップ 1.60 ウスターソース 1.80 トンカツソース 2.40 ▲おろしりんご 20.00 ■砂糖 0.18 しょうゆ(濃) 0.67 ■上新粉 4.50 水 18.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きやべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 35.00 水 12.00 ▲コーン缶・クリーム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲大根 30.00 ▲れんこん 20.00 ▲人参 25.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 1.60 しょうゆ(淡) 2.40 本みりん 0.24 水 50.00 けずりぶし 1.60 ■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 — ■さつま芋 70.00 ■キャノーラ油 1.70 ■砂糖 10.00 水 4.00 米酢 0.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 25.00 ▲ねぎ 1.00 ▲土しよが 0.50 しょうゆ(濃) 4.70 ■砂糖 2.60 ■キャノーラ油 1.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 ▲れんこん 5.00 ▲ごぼう 10.00 ▲たけのこ(水煮) 7.00 水 30.00 けずりぶし 1.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲はくさい 15.00 ▲しめじ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きやべつ 30.00 ▲人参 10.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ねぎ 1.00 ▲しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	

おうちでつくってみてね

簡単

混ぜて焼くだけ!
ちんすこう

ちんすこう(プレーン)	
食品	1人分の分量(g)
小麦粉	18
砂糖	7.8
キャノーラ油	7.8
塩	少々
水	2

①ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、1人2個ずつになるように成形する。(水の量は調整する)

②180℃にあたためたオーブンで8分程度加熱する。

★プレーン味に、ココア(1人0.5g)や抹茶(1人0.3g)を加えたり、砂糖を黒砂糖(1人6.5g)に変えると味のバリエーションが楽しめます。

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)

3時に使用している果物の量は
「3～5歳児・0～2歳児」
いよかん 1/4個・1/4個
デコポン 1/2個・1/3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。