

令和7年3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・25(火)	5(水)	6・13(木)	7(金)・18(火)	8・29(土)	10・24(月)
10時	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ビスケット 3個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●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● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン スープ	ちらしずし ひたし すまし汁 ゼリー (3~5歳児)ひなあられ	ごはん ビーフシチュー はくさいとハムの いため煮	ごはん 白身魚のカレー天ぷら ひたし みそ汁	イエローロール 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 ベーコンのスープ	丸ロール きゃべつの 豆乳グラタン ゆでブロッコリー スープ	中華丼 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) きつねうどん きゃべつの甘酢あえ
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ポテトとツナのトースト	●牛乳● ココア蒸しパン	●牛乳● ▲清見オレンジ ■じゃがいもおかし 2・1袋	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● レモンドーナツ	【29日は一時預かり・分室のみ】 ●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 水 75.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●ロースハム 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ●鶏もも肉 10.00 ■じゃが芋 20.00 ▲はくさい 10.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 ■砂糖 2.80 塩 0.64 米酢 4.00 ●ちりめんじゃこ 5.00 ●凍豆腐 3.00 ▲人参 15.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 15.00 ▲絹さや 2.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲なたね菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 1.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲りんごゼリー 1・1個 (3~5歳児) ■ひなあられ 1袋 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 ■フライドポテト冷 20.00 ●シーチキン缶 8.00 ■マヨドレ 5.60 カレー粉 0.06 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 30.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 1.00 水 160.00 ブイヨン(無添加) 0.80 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 4.00 トンカツソース 4.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 1.00 クッキングワイン(赤) 1.00 ■上新粉 4.00 水 12.00 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 5.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 オイスターソース 1.70 ■砂糖 0.30 しょうゆ(濃) 1.60 酒 1.60 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 純ココア 2.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 ■小麦粉 9.00 水 適量 カレー粉 0.20 ■なたね揚げ油 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ■さつまいも 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●牛挽肉 30.00 ●豚挽肉 10.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■キャノーラ油 適量 一煮込用ソース ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■砂糖 1.00 ■上新粉 2.20 水 6.60 ▲きゃべつ 40.00 ●ベーコン 5.00 ▲もやし 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 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 — ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ▲きゃべつ 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●ポークウィンナー 10.00 ■キャノーラ油 1.50 ブイヨン(無添加) 0.30 塩 0.10 ■上新粉 2.70 ●豆乳クリーム 40.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ●鶏もも肉 10.00 ▲大根 20.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 1.00 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 2.00 ▲レモン 10.00 ▲レモン(皮) 少々 水 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 酒 0.40 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ■さつまいも 40.00 ●わかめ 0.30 ●みそ 5.40 水 150.00 けずりぶし 4.60 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 1.50 米酢 1.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ●牛挽肉 8.00 ●豚挽肉 4.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 	
	<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……●</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>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 清見オレンジ 1/3個・1/4個 はっさく 1/4個・1/4個 デコポン 1/2個・1/3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>					

	11(火)	12(水)・27(木)	14(金)	15(土)	17(月)	19・26(水)	21・28(金)	31(月)
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 2g	●牛乳● ■クラッカー (サンワールド) 1/2袋	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 3個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚
昼	ごはん 鮭のオニオンソース ひたし すまし汁	ごはん 五目いため みそ汁	赤飯 鶏肉のたつた揚げ 蒸し野菜のマヨドレ添え すまし汁 お祝いデザート	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	ごはん みそラーメン 大根の煮物	ごはん さばのソース煮 煮びたし みそ汁	ごはん 豆腐カレースープ 野菜いため	ごはん(わかめ) ベトナム風汁麺 人参と豚肉の さっぱり煮
3時	●牛乳● ▲はっさく ■カル鉄スティック ・ココア味● 3・2本	●牛乳● 抹茶のパンケーキ	●牛乳● 黒糖のラスク	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● いちご蒸しパン	【19日】じゃがもち 【26日】■スイートポテト (プレーン) 1・1個 (3～5歳児) ●ごま入味付いりこ 1袋	●牛乳● ▲デコボン ■じゃがいもおかき 2・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■胚芽クッキー 1・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 ●生鮭(冷) 50.00 ■塩 0.10 ■かたくり粉 7.50 ■なたね揚げ油 5.00 ▲玉ねぎ 8.00 ▲土しょうが 0.80 ■キャノーラ油 0.40 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 酒 1.00 本みりん 2.30 水 3.50 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ■焼ふ 2.00 ●鶏もも肉 10.00 ▲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 ●豚肉 25.00 ■酒 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 12.00 ▲たけのこ(水煮) 8.00 ▲はくさい 28.00 ▲ちんげん菜 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 ■じゃが芋 30.00 ▲切干大根 3.00 ●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 ■砂糖 3.00 抹茶 0.35 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 ■もち米(ごはん用) 11.00 ■あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 ■塩 0.10 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ■塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲豆乳プリン(ゼリー入り) 1・1個 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1/2・1/2枚 ■バター● 4.00 ■黒砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 酒 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 30.00 カレーフレーク 4.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 50.00 ■水 75.00 ■中華めん(乾) 25.00 ●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 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ■米 5.00 ■水 7.50 ▲いちご(g) 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ▲小松菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 19日の手作りおやつ — ■じゃが芋 60.00 ■塩 0.18 ■かたくり粉 5.40 ■水 6.70 けずりぶし 0.20 ■キャノーラ油 0.60 しょうゆ(濃) 3.60 ■本みりん 5.40 ■砂糖 2.40 ■水 1.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 水 160.00 カレーフレーク 15.00 しょうゆ(濃) 少々 ▲きゃべつ 35.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 ●豚肉 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 10.00 ▲切干大根 3.50 ▲三度豆 3.00 ■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 	
(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	480	538	570	605				
たんぱく質 g	15.5～23.9	18.6	18.3～28.2	20.2				
脂質 g	10.6～16.0	17.6	12.5～18.8	18.3				
カルシウム mg	220	301	260	287				
鉄 mg	2.2	1.5	2.4	1.9				
ビタミンA μgRAE	200	174	220	188				
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.32				
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.42				
ビタミンC mg	20	28	22	34				
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2				
カリウム mg	—	767	606以上	830				
食物繊維 g	—	2.7	3.5以上	3.4				

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