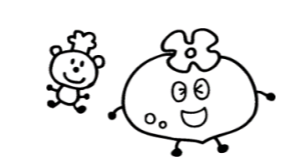


令和3年10月 高槻市立認定こども園給食献立表

(高槻・五領認定こども園) PT1

	1・29(金)	2・30(土)	4・18(月)	5(火)・20(水)	6(水)・19(火)	7・21(木)	8・22(金)	9(土)																																																																					
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋																																																																					
昼	ごはん 豆腐のオイスター ソースいため 小松菜の煮びたし みそ汁	豚丼 みそ汁	ロールパン みそラーメン 大根の煮物	丸ロール かぼちゃのコロッケ 煮びたし わかめのスープ	ごはん(かつおふりかけ) 西京煮 みそ汁	ごはん 鶏肉と野菜のスープ 牛肉とごぼうの やわらか煮 ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 白身魚のおろし焼 切干大根の煮物 みそ汁	救給五目ごはん さつま汁																																																																					
3時	●牛乳● アップルケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■国産野菜のかりんとう 10・7g	●牛乳● ハムとチーズの パンケーキ	茶 ●ヨーグルト80g● ▲柿 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● 黒糖蒸しパン	●牛乳● 7日 じゃこパフ 21日 ▲みかん ■カリボテミニ 1・1袋	●牛乳● (3~5歳児) きな粉団子 (0~2歳児) マカロニのきな粉かけ																																																																						
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 ●豆腐(冷) 60.00 ●牛肉 20.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 1.50 ■かたくり粉 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 3.00 ■キャノーラ油 1.20 オイスターソース 2.00 しょうゆ(濃) 0.64 酒 0.80 ■砂糖 0.24 水 11.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 ▲小松菜 40.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲大根 20.00 ▲人参 5.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲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 ●豚肉 36.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲小松菜 12.00 ▲えのきたけ 12.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 2.40 ▲土しょうが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ■さつま芋 35.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■中華めん(乾) 25.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 1.00 水 180.00 ポークブイヨン 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 ●油揚げ(冷) 3.00 ●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 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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"> ■丸ロール● ▲かぼちゃ 50.00 ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 塩 0.10 ■小麦粉 5.00 ●卵○ 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 15.00 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 かつおふりかけ 0.70 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 50.00 こんじやく 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 ■焼ふ 2.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■黒砂糖 8.00 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 20.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 15.00 ▲はくさい 30.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●牛肉 20.00 ▲ごぼう 20.00 糸こんにやく 10.00 水 60.00 酒 5.00 ■砂糖 1.10 しょうゆ(濃) 3.00 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00 ▲大根 20.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 <p>— 7日の手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■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 <p>— 手作りおやつ —</p> <ul style="list-style-type: none"> (3~5歳児) ■白玉粉 40.00 ●きな粉 4.00 ■砂糖 4.00 塩 少々 (0~2歳児) ■マカロニ(クルル) 8.00 ●きな粉 3.00 ■砂糖 3.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> 救給五目ごはん 1袋 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 																																																																						
	<p>(施設での一人当たりの栄養量)</p> <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>552</td> <td>580</td> <td>620</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>18.8</td> <td>18.8~28.9</td> <td>20.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>19.1</td> <td>12.8~19.3</td> <td>19.8</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>309</td> <td>260</td> <td>275</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>216</td> <td>220</td> <td>232</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> <td>0.36</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.40</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>29</td> <td>22</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>813</td> <td>606以上</td> <td>871</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.2</td> <td>3.5以上</td> <td>4.1</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	552	580	620	たんぱく質 g	15.5~23.9	18.8	18.8~28.9	20.0	脂質 g	10.6~15.9	19.1	12.8~19.3	19.8	カルシウム mg	220	309	260	275	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	216	220	232	ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.36	ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40	ビタミンC mg	20	29	22	36	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	813	606以上	871	食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	552	580	620																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	18.8	18.8~28.9	20.0																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	19.1	12.8~19.3	19.8																																																																									
カルシウム mg	220	309	260	275																																																																									
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	216	220	232																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.31	0.31	0.36																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.40																																																																									
ビタミンC mg	20	29	22	36																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	813	606以上	871																																																																									
食物繊維 g	—	3.2	3.5以上	4.1																																																																									
	<p>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。</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>																																																																												
	<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。</p>																																																																												



	11・25(月)	12(火)・27(水)	13(水)・26(火)	14・28(木)	15(金)	16・23(土)
10時	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■さくふわせんべい (紫いも味) 1袋	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋
昼	山形パン 五目うどん 人参と豚肉 のさっぱり煮	ごはん さばの揚げみそ煮 煮びたし すまし汁	ごはん すき焼風煮 みそ汁	イエローロール かぼちゃのポタージュ 野菜いため ゼリー	さつま芋ごはん 肉と野菜のいため煮 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) しょうゆ味の スパゲティ じゃが芋のスープ
3時	●牛乳● たこ焼き風	●牛乳● ▲りんご ■ミニのりすけ 1・1袋	▲アップルジュース 200・100ml ポテトとツナのトースト	●牛乳● コーン蒸しパン	●牛乳● 人参ケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■国産野菜のかりんとう 10・7g
昼と3時 (手作りおやつ の材料と量)	■山形ハニーロール● 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 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 4.00 しょうゆ(濃) 2.30 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●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 5.00 米酢 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 20.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 50.00 ▲きゃべつ 12.00 ▲ねぎ 3.00 ●ゆでだこ(冷) 5.00 塩 0.10 ■かたくり粉 2.00 ■上新粉 5.00 ■なたね揚げ油 7.00 (3～5歳児) トマトケチャップ 2.00 トンカツソース 4.00	■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しょうが(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 ▲土しょうが(汁) 0.20 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50	■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 20.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ▲大根 20.00 ▲ほうれん草 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 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 30.00 ●シーチキン缶 12.00 ■マヨドレ 9.00 カレー粉 0.10	■イエローロール● ●豚肉 10.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲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 ポーグブイオン 1.75 ■上新粉 3.00 水 5.00 ●牛乳● 40.00 しょうゆ(淡) 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲赤パプリカ 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 ▲みかんゼリー 1・1個 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ■ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 塩 0.05 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ホイルケース 1枚	■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつま芋 35.00 ●牛肉 25.00 ●焼竹輪(冷) 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲きゃべつ 30.00 ▲土しょうが 0.10 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 2.40 ■キャノーラ油 0.50 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 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○ 16.00 ●バター● 10.00 ■砂糖 6.00 ホイルケース 1枚	■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●豚肉 20.00 しょうゆ(濃) 0.30 酒 0.30 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 12.00 ▲干しいたけ 1.00 ▲ちんげん菜 5.00 塩 0.10 ■キャノーラ油 2.30 しょうゆ(淡) 1.50 しょうゆ(濃) 1.50 酒 2.00 ●ベーコン 3.00 ■じゃが芋 30.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50

毎月19日は「食育の日」

第4次食育推進基本計画では、毎月19日を「食育の日」とし、1年を通じて食への関心を高めることを推進しています。
高槻市立保育所および認定こども園では、毎月「食育の日」には、その日の給食で使用する野菜や果物を展示しています。
食材を見たり触れたりしながら観察し、実際に給食を食べて味わうことで、子どもたちが食への興味を持てるように取り組んでいます。

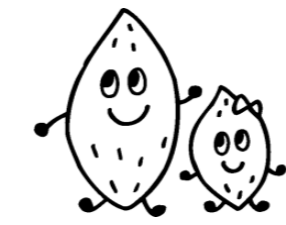
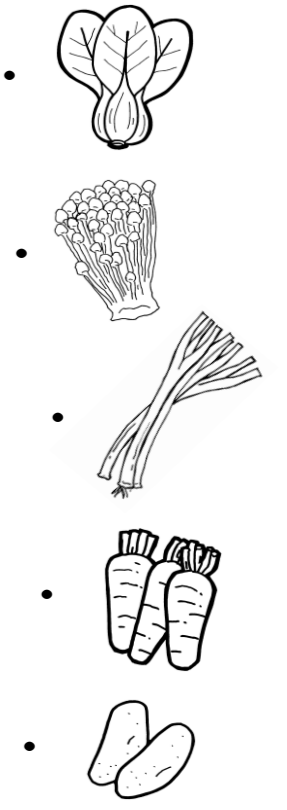
「食育の日」には、「給食にどんな野菜が入っていたかな」「どんな味がしたかな」など、お子様と一緒に献立表を見ながら、お話してみてください。

10月「食育の日(19日)」の食材展示は・・・?

10がつの「しょくいくのひ」には、したの やさいが きゅうしょくに つかわれるよ。

「もんだい」
10がつの「しょくいくのひ」には、したの やさいが きゅうしょくに つかわれるよ。
やさいの なまえと えを せんで つないでみてね。

- じゃがいも・
- にんじん・
- ちんげんさい・
- えのきたけ・
- ねぎ・



【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・・・◎

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
*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。

