

令和3年4月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(木)	2(金)	3・17(土)	5・19(月)	6・27(火)	7・14(水)	8(木)	9・23(金)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ペイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ペイビー 3本	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚
昼	ごはん(しそふりかけ) 肉うどん 煮びたし	カレーライス 煮びたし	ごはん すき焼風煮 みそ汁	ロールパン スパゲティ ミートソース すまし汁	ごはん 魚の天ぷら ひたし みそ汁	ごはん 野菜入り麻婆豆腐 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) さつま汁 いためビーフン	ごはん 煮魚 含め煮 みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● カレードリア	●牛乳● ▲やさいゼリー (キャロット&オレンジ) ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● いちごのパンケーキ
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 25.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 35.00 ■じゃが芋 35.00 ■キャノーラ油 0.50 水 150.00 カレールー 18.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 水 12.00 けずりぶし 0.40 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 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 ■さつま芋 40.00 ●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— ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールー 3.00 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■スパゲティ 25.00 ●牛挽肉 25.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 ■砂糖 0.24 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲大根 20.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールー 3.00 ■米パン粉 1.00 ホイルクース 1枚 	<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 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ▲はくさい 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキミックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ■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 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 —手作りおやつ— ■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 8.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 3.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲小松菜 5.00 ●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— ■ケーキミックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00



(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	475	538	575	593
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.2	18.7~28.7	20.2
脂質 g	10.5~15.7	15.8	12.8~19.2	15.9
カルシウム mg	220	292	260	261
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.4
ビタミンA μgRAE	200	221	220	251
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.30
ビタミンB2 mg	0.29	0.40	0.35	0.37
ビタミンC mg	20	34	22	38
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	790	606以上	838
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.6

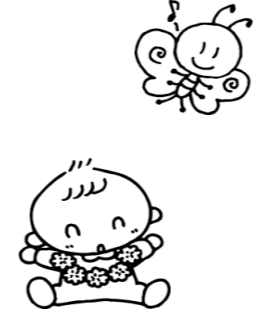
【食品名の印について】
食品名の左側についている印は、
■……熱や力となるもの
●……血や肉となるもの
▲……体の調子をととのえるもの です。
アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の右側に印をつけています。
卵を含む食品……○
乳を含む食品……●
卵・乳を含む食品……◎



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
(ただし麺類の時は量を減らしています)



	10・24(土)	12(月)	13・20(火)	15・22(木)	16(金)	21(水)	26(月)	28(水)
10時	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■お子様せんべい 1枚	●牛乳● ■ふわふわチップ 3g (じゃがいも味)	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ビスケット 4個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本
昼	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン あんかけうどん いそ煮	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 ひたし じゃが芋のスープ	ごはん 鶏肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	ごはん トマトカレースープ 煮びたし	ごはん(しそふりかけ) さつま汁 いためビーフン ヨーグルト	山形パン 肉うどん 煮びたし	チキンライス ビーフンのあえもの すまし汁
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● ベーグドポテト	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ジャムサンド	茶 ●ヨーグルト80g● ▲清見オレンジ ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● プレーン蒸しパン	●牛乳● ベーグドポテト	●牛乳● コーンマヨトースト
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 「●牛肉 25.00 「しょうゆ(濃) 1.00 「酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■キャノーラ油 1.00 「■砂糖 1.70 「しょうゆ(濃) 3.00 ■じゃが芋 30.00 ●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"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ほうれん草 10.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 「水 180.00 「だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 「■かたくり粉 2.20 「水 4.40 ●ひじき 3.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ▲人参 10.00 ▲れんこん 10.00 ■キャノーラ油 1.20 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 1.70 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 —手作りおやつ— ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 「■マヨドレ 3.50 「本みりん 1.50 「●みそ 1.50 「■砂糖 1.00 「■キャノーラ油 適量 ●焼豚 5.00 ▲きやべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲しょうゆ(濃) 1.50 「だし汁 1.80 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10・10 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 「●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 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 10.00 「しょうゆ(濃) 2.00 「だし汁 1.60 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●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 「■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 30.00 ▲玉ねぎ 45.00 ▲人参 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご缶詰 7.00 カレールー 15.00 ▲きやべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 「水 12.00 「けずりぶし 0.40 —手作りおやつ— 「■ケーキミックス粉 30.00 「■メープルシロップ 5.00 ■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) 0.70 ■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 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲小松菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 「オイスターソース 2.70 「しょうゆ(濃) 0.90 「酒 2.00 「水 10.00 ●プレーンヨーグルト● 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 0.10 「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"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 3.00 「水 180.00 「だし昆布 0.30 「けずりぶし 5.50 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 —手作りおやつ— ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲ちんげん菜 15.00 しょうゆ(淡) 5.50 「水 180.00 「けずりぶし 5.50 —手作りおやつ— ■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 「▲ホールコーン(冷) 10.00 「■マヨドレ 8.00 	



★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。

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・1/3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。

	30(金)	
10時	●牛乳● ■ソフトせん 2枚 (アンパンマン)	
昼	ごはん(しそふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	
3時	●牛乳● プレーン蒸しパン	
昼と3時 (手作りおやつ の時の材料と量)	■米 60.00	
	水 90.00	
	ゆかり(国産赤しそ) 0.70	
	●大豆(缶)ドライ 10.00	
	「●豚肉 20.00	
	「▲大根 40.00	
	「▲人参 20.00	
	「▲玉ねぎ 30.00	
	「■キャノーラ油 2.00	
	「水 40.00	
「けずりぶし 1.20		
「■砂糖 2.00		
「しょうゆ(濃) 1.70		
「トマトケチャップ 8.50		
「ウスターソース 1.70		
▲はくさい 20.00		
●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 20.00		
「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		
ホイルクース 1枚		

給食では

米は、特別栽培米又は 同等品
を使用しています。

◆コロッケ・グラタン・蒸し
パン等手作りし、加工品は
なるべく使用しないように
しています。

◇ハム・ベーコン・焼豚等は
食品添加物(保存料・酸化
防止剤・発色剤・着色料等)
を含まない無添加のものを
選んでいます。

◆だし・スープは、だし昆布
・けずりぶし・ポークブイヨン
等を使用しています。

◇食物アレルギーの園児も同
じものが食べられるように
食品を選択しています。

◆抵抗力の低い0～5歳児が
対象なので食中毒多発期は
食中毒の危険が高くなる食
品(挽肉等)・和え物等を
避けています。

