

令和2年10月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・8(木)	2(金)	3・17(土)	5・19(月)	6(火)・21(水)	7(水)・20(火)	9・23(金)	10(土)																																																											
10時	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■前田のクラッカー● 5g	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚																																																											
昼	ごはん すき焼風煮 みそ汁 ヨーグルト	ごはん 肉じゃがごま風味 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) しょうゆ味の スパゲティ すまし汁	ロールパン みそラーメン 大根の煮物	ごはん まぐろのソースあえ 煮びたし みそ汁	ごはん カレーチャンプル マセドアンスープ	イエローロール かぼちゃのポタージュ 野菜いため	(3~5歳児) 救給カレー ジュース いりこ (0~2歳児) 救給カレー いそ煮																																																											
3時	●牛乳● ふかし芋	▲アップルジュース 200ml 1・1/2本 ハニーケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● たこ焼き風	茶 ●ヨーグルト● ▲梨 ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● ベーコンの チーズトースト	●牛乳● ライスお好み焼																																																												
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 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 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●プレーンヨーグルト50g● 1・1個 — 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 ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 50.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ■砂糖 2.40 酒 3.00 しょうゆ(濃) 3.00 しょうゆ(淡) 1.00 本みりん 1.60 ■キャノーラ油 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ■ねりごま 2.00 ■かたくり粉 0.40 水 0.80 ▲三度豆 5.00 ▲小松菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 11.00 ベーキングパウダー 0.50 ●卵 13.00 ■グラニュー糖 10.00 ■はちみつ 1.00 ■バター● 10.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 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 ▲ピーマン 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 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.00 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 15.00 ▲ちんげん菜 5.00 ▲ホールコーン(冷) 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) 2.50 ▲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 — 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 (2~5歳児) トマトケチャップ 2.00 トンカツソース 4.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 ■かたくり粉 8.00 ■上新粉 3.50 ■なたね揚げ油 5.00 ■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 2.60 水 30.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 40.00 ●シーチキン缶 15.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲もやし 15.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 カレールー・顆粒 4.20 ▲大根 20.00 ▲人参 5.00 ▲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 — ■食パン●(6枚切) 1/2・1/2枚 ●ベーコン 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■マヨドレ 5.00 ●ピザ用チーズ● 8.00 — 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) 1.50 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> (3~5歳児) 救給カレー 1袋 ▲野菜ジュース・アップルサカタ 200ml 1本 ●ごま入味付いりこ(2.5g) 1袋 (0~2歳児) 救給カレー 1袋 ●ひじき 2.80 ●シーチキン缶 5.60 ▲人参 8.00 ▲れんこん 8.00 ■キャノーラ油 0.96 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.36 水 17.60 けずりぶし 0.56 																																																												
	<p>【食品名の印について】</p> <p>食品名の左側についている印は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ■……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 <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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 卵を含む食品……○ 乳を含む食品……● 卵・乳を含む食品……◎ 	<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>	<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>490</td> <td>546</td> <td>580</td> <td>604</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.9~24.5</td> <td>19.2</td> <td>18.8~29.0</td> <td>20.6</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.9~16.3</td> <td>17.1</td> <td>12.8~19.3</td> <td>17.2</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>308</td> <td>260</td> <td>270</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>225</td> <td>220</td> <td>242</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.41</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>37</td> <td>18</td> <td>43</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.8未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>3.6</td> <td>3.3</td> <td>4.3</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	490	546	580	604	たんぱく質 g	15.9~24.5	19.2	18.8~29.0	20.6	脂質 g	10.9~16.3	17.1	12.8~19.3	17.2	カルシウム mg	220	308	260	270	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5	ビタミンA μgRAE	200	225	220	242	ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.31	ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38	ビタミンC mg	17	37	18	43	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.8未満	2.2	食物繊維 g	3.6	3.3	4.3	4.1
	0~2歳児		3~5歳児																																																																
	目標	平均	目標	平均																																																															
エネルギー Kcal	490	546	580	604																																																															
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.2	18.8~29.0	20.6																																																															
脂質 g	10.9~16.3	17.1	12.8~19.3	17.2																																																															
カルシウム mg	220	308	260	270																																																															
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5																																																															
ビタミンA μgRAE	200	225	220	242																																																															
ビタミンB1 mg	0.25	0.27	0.31	0.31																																																															
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38																																																															
ビタミンC mg	17	37	18	43																																																															
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.8未満	2.2																																																															
食物繊維 g	3.6	3.3	4.3	4.1																																																															



	12・26(月)	13(火)・28(水)	14(水)・27(火)	15・29(木)	16・30(金)	22(木)	24(土)	31(土)
10時	●牛乳● ■ミアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■前田のクラッカー● 5g	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■星たべよ(しお味) 1枚	●牛乳● ■野菜スティック 1本	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■満月ポン 1枚
昼	山形パン 五目うどん 人参と豚肉の さっぱり煮	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 魚のマヨ風味焼 小松菜の煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 西京煮 みそ汁 ゼリー	カレーライス ほたてときゃべつの マヨいため	さつま芋ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし つみれ汁	ごはん 肉じゃがごま風味 みそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ココアパンケーキ	茶 ●クリームヨーグルト● ▲みかん ■醤油せん 2・1枚	●牛乳● きな粉団子 (3~5歳児) (0~2歳児) マカロニのきな粉かけ	●牛乳● コーンマヨトースト	●牛乳● レモン蒸しパン	●牛乳● ▲みかん ■ミニハート・せんべい 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■根昆布あられ 5・4個
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(濃) 3.30 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●豚肉 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 20.00 ▲切干大根 2.50 ▲三度豆 10.00 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 — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00	■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 ▲人参 10.00 ■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 	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■マヨドレ 10.00 ▲小松菜 35.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■砂糖 0.14 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 8.40 ▲大根 20.00 ▲なす 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (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	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 50.00 こんにやく 10.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 だし汁 30.00 ●牛乳● 10.00 ●白みそ 8.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(淡) 1.20 塩 少々 ▲切干大根 3.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲やさしいゼリー 1・1個 (キャロット&オレンジ) — 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 	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲土しょうが 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 32.00 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 ▲おろしりんご缶詰 20.00 ■砂糖 0.18 しょうゆ(濃) 0.67 ■上新粉 4.50 水 18.00 ●ほたて貝柱缶 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■マヨドレ 2.00 しょうゆ(淡) 1.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ペーキングパウダー 0.50 ▲レモン(国産)(汁) 5.00 レモン(国産)(皮) 少々 ■砂糖 2.00 水 18.00 ホイルクース 1枚	■米 55.00 水 82.50 塩 0.30 ■さつま芋 35.00 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ●いわしつみれ(冷) 3・2個 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ 2.00 ▲小松菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■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	
	3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 みかん 1個・1/2個 梨 1/4個・1/6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。				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)			