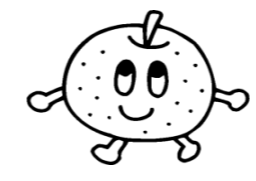


令和2年9月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・8(火)	2(水)	3・10(木)	4・18(金)	5・19(土)	7・28(月)	9・30(水)	11(金)																																																																
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g	●牛乳● ■ベビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子どうぶつ● 4g	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g																																																																
昼	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 煮びたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) ジャージャン豆腐 とうがんのスープ	ごはん ごま味スープ 含め煮 ヨーグルト	ごはん ハムと夏野菜の カレー煮 汁ビーフン	ごはん(しそふりかけ) 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	山形パン ちゃんぽん ひじきのいため煮	ごはん タンドリー風チキン ブロッコリーの 煮びたし すまし汁	カレーライス 煮びたし (3~5歳児)ゼリー																																																																
3時	●牛乳● ▲巨峰 ■北の卵のサブレ◎ 1・1袋	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● かぼちゃのケーキ	●牛乳● じゃこパフ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● ポテトグラタン	●牛乳● りんごのパンケーキ	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml 焼きそば																																																																
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 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.25 ■小麦粉 9.00 水 適量 ●青粉 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ▲なす 20.00 ▲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 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 ●ベーコン 3.00 ▲とうがん 30.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●わかめ 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 — ■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキミックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲人参 15.00 ▲大根 20.00 こんにく 5.00 ▲生しいたけ 5.00 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 ●白みそ 4.50 ●みそ 2.20 ■白ごま 1.50 ■砂糖 1.00 酒 5.00 しょうゆ(濃) 3.00 ▲ほうれん草 5.00 ■長芋 40.00 ▲人参 20.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.50 しょうゆ(濃) 0.90 しょうゆ(淡) 0.60 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.20 ●プルーンヨーグルト50g● 1・1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ▲かぼちゃ 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●ロースハム 25.00 ▲なす 35.00 ▲トマト 35.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲セロリ 2.00 ■キャノーラ油 1.00 カレー粉 0.20 だし汁 20.00 ■砂糖 1.00 トマトケチャップ 1.40 ウスターソース 1.40 しょうゆ(濃) 0.40 ▲三度豆 5.00 ■上新粉 1.00 水 3.00 ■ビーフン 5.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 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 ●ちりめんじゃこ 1.60 ●青粉 0.04 ■マヨドレ 6.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●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 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■焼ふ 2.00 ■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 ●ひじき 2.50 ●大豆(缶)ドライ 5.00 ●焼竹輪(冷) 3.00 こんにく 5.00 ▲人参 10.00 ▲れんこん 5.00 ■キャノーラ油 0.90 ■砂糖 2.40 しょうゆ(濃) 2.50 だし汁 25.00 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 35.00 ●シーチキン缶 7.00 ▲玉ねぎ 7.00 ■キャノーラ油 少々 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲ホールコーン(冷) 8.50 ■マヨドレ 12.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 カレー粉 0.30 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 12.00 トマトケチャップ 3.00 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.40 しょうゆ(淡) 1.20 だし汁 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲えのきたけ 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 — ■ケーキミックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲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 カレー粉 18.00 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 水 12.00 けずりぶし 0.40 (3~5歳児) ▲ももゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 																																																																	
	<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>475</td> <td>543</td> <td>575</td> <td>597</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>18.8</td> <td>18.7~28.7</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.5~15.7</td> <td>17.4</td> <td>12.8~19.2</td> <td>17.9</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>300</td> <td>260</td> <td>273</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.0</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>230</td> <td>220</td> <td>261</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.27</td> <td>0.31</td> <td>0.32</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.43</td> <td>0.35</td> <td>0.42</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>30</td> <td>18</td> <td>38</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>2.0</td> <td>1.8未満</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>3.6</td> <td>3.0</td> <td>4.3</td> <td>3.8</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	475	543	575	597	たんぱく質 g	15.3~23.6	18.8	18.7~28.7	20.3	脂質 g	10.5~15.7	17.4	12.8~19.2	17.9	カルシウム mg	220	300	260	273	鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	230	220	261	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	17	30	18	38	食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.8未満	2.3	食物繊維 g	3.6	3.0	4.3	3.8
	0~2歳児		3~5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	475	543	575	597																																																																				
たんぱく質 g	15.3~23.6	18.8	18.7~28.7	20.3																																																																				
脂質 g	10.5~15.7	17.4	12.8~19.2	17.9																																																																				
カルシウム mg	220	300	260	273																																																																				
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	230	220	261																																																																				
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	17	30	18	38																																																																				
食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.8未満	2.3																																																																				
食物繊維 g	3.6	3.0	4.3	3.8																																																																				
	<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>【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>																																																																							



	12・26(土)	14(月)	15(火)	16(水)・29(火)	17・24(木)	23(水)	25(金)
10時	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子どうぶつ● 4g	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミレービスケット ノンフライ 2枚	●牛乳● ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳● ■ミニ野菜スティック 4g
昼	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ロールパン カレー焼うどん すまし汁	マヨたきご飯 ジャー جان豆腐 みそ汁	イエローロール 鮭の野菜みそあん すまし汁 ヨーグルト	ハヤシライス 野菜いため	ロールパン カレー焼うどん すまし汁	ごはん さばの梅干し煮 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■田舎のおかき塩味 1・1袋	●牛乳● コーンプチパン	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● ▲梨 ■北の卵のサブレ◎ 1・1袋	●牛乳● ▲ももゼリー ■あまからせん 3・2袋	●牛乳● コーンプチパン	●牛乳● 焼きそば
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 ▲かぼちゃ 70.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 しょうゆ(淡) 2.00 けずりぶし 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00 ▲三度豆 5.00 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 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 — ■ケーキックス粉 35.00 ●牛乳● 12.00 ▲コーン缶・クリーム(うらごし) 10.00 ●みそ 7.50 ▲ホールコーン(冷) 3.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.00 塩 0.10 ■マヨドレ 2.00 ●シーチキン缶 8.00 ▲mixベジタブル・冷 20.00 ●豚肉 20.00 ●絹厚揚げ(冷) 15.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 20.00 ▲人参 15.00 ▲土しょうが 0.30 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.70 しょうゆ(濃) 2.70 ●みそ 2.70 酒 0.80 だし汁 8.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●生鮭(冷) 30.00 塩 0.05 ■かたくり粉 5.00 ■なたね揚げ油 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 7.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲生しいたけ 5.00 ■キャノーラ油 2.00 ●みそ 2.80 ■砂糖 0.80 本みりん 0.40 しょうゆ(濃) 1.60 だし汁 15.00 ●ベーコン 3.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ブルーベリーヨーグルト50g● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 塩 0.20 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.50 塩 0.40 ■バター● 10.00 ■小麦粉 10.00 トマトケチャップ 6.00 ウスターソース 6.00 ■砂糖 0.43 塩 少々 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲赤パプリカ 5.00 ▲きゅうり 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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ■キャノーラ油 1.50 カレー粉 0.25 熱湯 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 本みりん 2.00 ▲三度豆 5.00 ▲はくさい 20.00 ●わかめ 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 — ■ケーキックス粉 35.00 ●牛乳● 12.00 ▲コーン缶・クリーム(うらごし) 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 ホイルケース 1枚 — 手作りおやつ — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	
	<p>3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 巨峰 2個・2個 梨 1/4個・1/6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>			<p>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。</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>	