

令和2年7月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(水)・31(金)	2・30(木)	3・10(金)	4(土)	6・20(月)	7(火)	8(水)	9(木)・22(水)
10時	●牛乳● 1日 ■ 畑のクラッカー 5g 31日 ■ たべっ子動物 5個 ■ マーブルバター●	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ たべっ子動物 5個 ■ マーブルバター●	●牛乳● ■ おさつでポン 2個	●牛乳● ■ ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■ 昆布の香り 4g	●牛乳● ■ 畑のクラッカー 5g
昼	ごはん かぼちゃと肉の いため煮 みそ汁	ごはん 豆腐のオイスター ソースいため 煮びたし すまし汁	豚丼 みそ汁 (3~5歳児)ゼリー	ごはん 韓国風いため物 みそ汁	山形パン カレーパスタ とうがんの煮物	炊き込みずし 魚のサクサク焼 煮びたし すまし汁	ごはん 鶏肉の ケチャップあん すまし汁	ごはん(しそふりかけ) トマトと卵のスープ 肉じゃが
3時	●牛乳● ピザトースト	●牛乳● 2日(2~5歳児)▲アップルコン ■ ポート(冷)4つ割 1袋 (0~1歳児)▲りんごゼリー ■ ソースせん 2・1袋 30日 ライスコロッケ風	●牛乳● (3~5歳児) 枝豆 (0~2歳児) ▲みかん缶詰 32g ■ カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ▲ デコポン缶詰 2・2個 ■ ひじきあられ 10・8g	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■ 揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲ すいか ■ 星っこ 1・1袋	●牛乳● (2~5歳児)▲アップルコン ■ ポート(冷)4つ割 1袋 (0~1歳児)▲りんごゼリー ■ ソースせん 2・1袋	▲ 野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml ココアラスク
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 ● 豚肉 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 ▲ 三度豆 5.00 ▲ なす 20.00 ▲ 小松菜 10.00 ▲ えのきたけ 5.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ 食パン●(8枚切) 1/2・1/2枚 トマトケチャップ 4.00 ▲ ピーマン 4.00 ▲ トマト 16.00 ● ピザ用チーズ● 10.00 	<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 ▲ 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 ■ じゃが芋 30.00 ● わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 30日の手作りおやつ — ■ 米 16.00 水 25.00 ● 鶏もも肉 5.00 ▲ 玉ねぎ 7.00 ▲ mixベジタブル・冷 6.00 ■ キャノーラ油 0.40 塩 0.10 トマトケチャップ 2.80 ウスターソース 0.50 ■ 米パン粉 3.00 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 ▲ 土しよが 0.12 しょうゆ(濃) 3.60 酒 2.40 ▲ かぼちゃ 30.00 ▲ ちんげん菜 10.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲ やさいゼリー 1個 (キャラット&オレンジ) — 手作りおやつ — ▲ 枝豆 22.80 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 水 90.00 ● 牛肉 30.00 ▲ たけのこ(水煮) 10.00 ▲ ねぎ 1.00 ■ 砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲ きゃべつ 30.00 ▲ 人参 10.00 ▲ にら 10.00 ■ キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■ 砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ■ 焼ふ 2.00 ▲ 玉ねぎ 15.00 ▲ みつば 2.00 ● みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 山形ハニーロール● 1・1/2個 ■ ライスパスタ 25.00 ● 牛肉 20.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ 人参 10.00 カレー粉 0.10 塩 0.10 ■ キャノーラ油 1.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 カレールウ 6.90 しょうゆ(濃) 2.70 本みりん 2.70 ▲ グリンピース(冷) 2.00 ▲ とうがん 60.00 ● 豚肉 10.00 ▲ ちんげん菜 5.00 ■ キャノーラ油 1.00 ■ 砂糖 1.00 本みりん 1.00 しょうゆ(淡) 3.00 酒 1.00 だし汁 30.00 ■ かたくり粉 1.00 水 2.00 — 手作りおやつ — ▲ りんご缶詰 20.00 ▲ みかん缶詰 20.00 ▲ パイン缶詰低糖 20.00 ● ヨーグルト● 80・40 (1・1/2個) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 55.00 水 77.50 だし昆布 2.00 ▲ 人参 10.00 ▲ ホールコーン(冷) 5.00 ▲ 干しいたけ 1.00 ● ちりめんじゃこ 3.00 米酢 5.00 ■ 砂糖 3.50 塩 0.60 ● ガラスカレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 2.00 ■ マヨドレ 2.00 ■ 米パン粉 8.00 ■ キャノーラ油 1.00 ● 焼豚 5.00 ▲ きゃべつ 40.00 ▲ 小松菜 10.00 ■ 砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ■ ビーフン 5.00 ▲ 玉ねぎ 20.00 ▲ みつば 2.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米 60.00 水 90.00 ● 鶏もも肉 30.00 塩 少々 しょうゆ(濃) 1.00 ■ かたくり粉 4.00 ■ なたね揚げ油 3.00 ■ フライドポテト冷 20.00 ■ なたね揚げ油 1.00 ▲ 人参 20.00 ▲ ピーマン 5.00 ▲ 玉ねぎ 30.00 ▲ 干しいたけ 0.50 ■ キャノーラ油 0.50 米酢 3.00 ■ 砂糖 4.00 しょうゆ(濃) 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 4.00 水 12.00 ■ かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲ とうがん 30.00 ▲ ちんげん菜 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 — ■ 食パン●(6枚切) 1/2・1/2枚 純ココア 1.30 ● スキムミルク● 1.30 湯 3.20 ■ バター● 2.00 ■ 砂糖 3.00 	

(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	529	575	585
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.2	18.7~28.7	20.6
脂質 g	10.5~15.7	15.9	12.8~19.2	16.1
カルシウム mg	220	283	260	249
鉄 mg	2.2	1.9	2.4	2.6
ビタミンA μgRAE	200	231	220	279
ビタミンB1 mg	0.25	0.26	0.31	0.32
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.39
ビタミンC mg	17	32	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	3.0	4.3	3.9

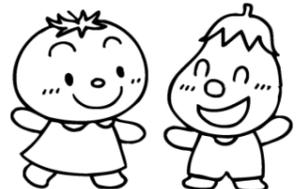
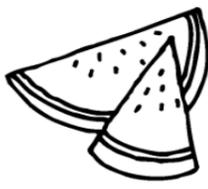
【食品名の印について】
食品名の左側についている印は、
■・・・熱や力となるもの
●・・・血や肉となるもの
▲・・・体の調子をととのえるもの です。

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・・・◎



★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。



	11・18(土)	13・27(月)	14・28(火)	15・29(水)	16(木)	17(金)	21(火)	25(土)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ソフトせん 2枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■たべっ子動物 5個 ■メープルバター●	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本	●牛乳● ■おさつでポン 2個
昼	ごはん なすと肉のいため煮 みそ汁	ロールパン にゅうめん 野菜いため (13日)(3~5歳児) すいか	夏野菜の カレーライス 切干大根の甘酢 ヨーグルト	ごはん 煮魚 煮びたし みそ汁	ごはん 鶏肉の ケチャップあん すまし汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁	ごはん 魚のサクサク焼 煮びたし すまし汁	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン すまし汁
3時	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ウインナーと ポテトのグラタン	●牛乳● ▲すいか ■星っこ 1・1袋	●牛乳● (2~5歳児) とうもろこし (0~1歳児) ▲ももゼリー ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● カレー蒸しパン	▲アップルジュース 200・100ml 人参ケーキ	●牛乳● ▲すいか ■星っこ 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■ひじきあられ 10・8g
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 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 15.00 ▲なす 20.00 ▲三度豆 5.00 ■キャノーラ油 1.00 だし汁 18.00 酒 2.20 ■砂糖 1.10 本みりん 2.20 しょうゆ(濃) 3.60 ■じゃが芋 30.00 ▲小松菜 5.00 ●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● ●そうめん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲干しいたけ 0.50 ▲人参 10.00 ▲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 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ▲ピーマン 3.00 ■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 (13日)(3~5歳児) ▲すいか 60.00 — 手作りおやつ — ■フライドポテト冷 30.00 ●ポークウインナー 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 少々 塩 0.10 ●牛乳● 5.00 ■生クリーム● 10.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 40.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ズッキーニ 15.00 ▲なす 15.00 ▲黄パプリカ 8.00 ▲赤パプリカ 8.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 少々 水 120.00 カレールー 15.00 ●ロースハム 5.00 ▲切干大根 4.00 ▲もやし 20.00 ▲人参 10.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 1.20 ●プレーンヨーグルト50g● 1・1個 	<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 ●焼豚 5.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ■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 — ▲とうもろこし 1/3・1/4本 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 塩 少々 しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 4.00 ■なたね揚げ油 3.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 1.00 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲干しいたけ 0.50 ■キャノーラ油 0.50 米酢 3.00 ■砂糖 4.00 しょうゆ(濃) 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 4.00 水 12.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲とうがん 30.00 ▲ちんげん菜 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 — ■ケーキミックス粉 24.00 カレー粉 0.11 ■砂糖 1.60 ●ポークウインナー 8.00 水 16.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 1.20 しょうゆ(濃) 2.40 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 10.00 ■キャノーラ油 1.00 酒 3.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 少々 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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 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 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 塩 0.10 ウスターソース 2.00 ■マヨドレ 2.00 ■米パン粉 8.00 ■キャノーラ油 1.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 12.00 ■ビーフン 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<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> <p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 すいか 60g・48g</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>