

令和2年6月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

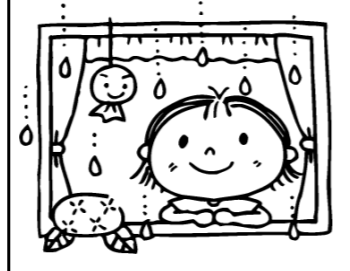
	1(月)	2(火)	3(水)・12(金)	4(木)	5(金)	6・27(土)	8・22(月)	9・23(火)																																																																
10時	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイベー 3本	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚																																																																
昼	山形パン かやくうどん ちんげん菜の いため物	ごはん(しそふりかけ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	ごはん さばのソース煮 含め煮 みそ汁	ごはん 肉のマヨいため 切干大根と 青菜の煮物 すまし汁	なまりぶしごはん 豚肉と野菜のスープ 煮びたし	ごはん(しそふりかけ) 韓国風スパゲティ じゃが芋のスープ	ロールパン 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	ごはん 白身魚の Tandori 風 煮びたし みそ汁																																																																
3時	●牛乳● フライドポテト ▲デコボン缶詰 2・1個	●牛乳● ▲甘夏 ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● きゃべつの 豆乳グラタン	茶 フルーツの ヨーグルトかけ ■ミニのりすけ 2・1袋	●牛乳● シュガートースト	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 ■星たべよ(しお味) 6・4個 1・1袋	●牛乳● じゃが芋のふかし芋 ▲みかん缶詰 30・24g 23日 ▲りんごゼリー ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● ▲甘夏 ▲りんごゼリー ■根昆布あられ 5・4個																																																																
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ●焼豚 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 0.75 しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ■細切りポテト(冷) 50.00 ■なたね揚げ油 5.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●豆腐(冷) 50.00 ■上新粉 10.00 ■なたね揚げ油 5.00 ▲ねぎ 1.00 ■本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 25.00 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲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 ■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 — ▲きゃべつ 22.00 ▲ブロッコリー 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ●ロースハム 10.00 ■キャノーラ油 1.30 塩 0.30 ■上新粉 4.00 ●豆乳(無調整) 36.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しろうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ■長芋 50.00 ▲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 ▲大根 20.00 ▲小松菜 10.00 ●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 — ▲きゃべつ 22.00 ▲ブロッコリー 10.00 ▲玉ねぎ 13.00 ●ロースハム 10.00 ■キャノーラ油 1.30 塩 0.30 ■上新粉 4.00 ●豆乳(無調整) 36.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ▲人参 5.00 ■本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 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 — ▲デコボン缶詰 28・14 (2・1個) ▲りんご缶詰 20・16 ▲パイン缶詰低糖 20・16 ●ヨーグルト● 80・40 (1・1/2個) 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●なまりぶし 15.00 ▲土しろうが 0.75 酒 1.00 ■本みりん 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.23 水 10.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲トマト 15.00 塩 少々 しょうゆ(淡) 5.00 ▲ピーマン 3.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲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 — 手作りおやつ — ■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 4.00 ■バター● 4.00 ■砂糖 2.40 	<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 ●牛肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 ▲ねぎ 2.00 ■キャノーラ油 0.30 ▲玉ねぎ 10.00 ▲もやし 15.00 ▲にら 5.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.20 だし汁 適量 酒 1.50 しょうゆ(濃) 3.20 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 5.00 ▲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 ▲三度豆 3.00 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 80.00 塩 少々 ■マヨドレ 5.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 カレー粉 0.20 塩 0.10 ●プレーンヨーグルト● 15.00 トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 1.00 ●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 ●豆腐(冷) 30.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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>475</td> <td>524</td> <td>575</td> <td>580</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.3~23.6</td> <td>19.0</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>16.5</td> <td>12.8~19.2</td> <td>16.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>301</td> <td>260</td> <td>270</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.3</td> <td>2.4</td> <td>2.9</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>209</td> <td>220</td> <td>238</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>0.39</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>17</td> <td>35</td> <td>18</td> <td>52</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>3.1</td> <td>4.3</td> <td>3.9</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	524	575	580	たんぱく質 g	15.3~23.6	19.0	18.7~28.7	20.3	脂質 g	10.5~15.7	16.5	12.8~19.2	16.7	カルシウム mg	220	301	260	270	鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.9	ビタミンA μgRAE	200	209	220	238	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	0.39	ビタミンC mg	17	35	18	52	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	3.1	4.3	3.9
	0~2歳児		3~5歳児																																																																					
	目標	平均	目標	平均																																																																				
エネルギー Kcal	475	524	575	580																																																																				
たんぱく質 g	15.3~23.6	19.0	18.7~28.7	20.3																																																																				
脂質 g	10.5~15.7	16.5	12.8~19.2	16.7																																																																				
カルシウム mg	220	301	260	270																																																																				
鉄 mg	2.2	2.3	2.4	2.9																																																																				
ビタミンA μgRAE	200	209	220	238																																																																				
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	0.39																																																																				
ビタミンC mg	17	35	18	52																																																																				
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	3.1	4.3	3.9																																																																				
	<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>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>																																																																							



	10(水)・25(木)	11(木)・24(水)	13(土)	15・29(月)	16(火)	17(水)・30(火)	18(木)	19・26(金)
10時	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■満月ボン 1枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ひじきあられ 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイビー 3本
昼	イエローロール ミネストローネ ちりめんじゃこ 入りきんぴら ヨーグルト	ごはん(しそふりかけ) 筑前煮 みそ汁	ごはん 豚肉の和風ソース いため 煮びたし みそ汁	山形パン カレーうどん いためサラダ	たき込みごはん 白身魚のみそ焼 煮びたし みそ汁	ごはん 鶏肉と野菜の オーロラソース風 すまし汁	ごはん 肉のマヨいため 切干大根と 青菜の煮物 すまし汁	ごはん 豆腐チャンプル みそ汁 (3~5歳児)ゼリー
3時	▲オレンジジュース 200・100ml ■ホットケーキ(冷)○ 1・1/2個	●牛乳● 11日 ▲りんごゼリー 24日 ▲甘夏 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■星たべよ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● シュガートースト	茶 ●ヨーグルト● ▲メロン ■根昆布あられ 5・4個	●牛乳● ライスグラタン	●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"> ■イエローロール● ●ベーコン 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ■じゃが芋 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ■マカロニ 4.00 ■砂糖 0.50 ▲カットトマト 15.00 トマトケチャップ 7.00 しょうゆ(濃) 2.30 ポークパイオン 2.10 水 150.00 塩 少々 ●ちりめんじゃこ 5.00 ▲新ごぼう 25.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.00 水 7.00 けずりぶし 0.20 ●プルーンヨーグルト50g● 1・1個 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.70 ●鶏もも肉 30.00 こんにやく 15.00 ▲大根 30.00 ▲れんこん 15.00 ▲人参 20.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ■キャノーラ油 1.25 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.60 しょうゆ(淡) 2.10 本みりん 0.35 水 50.00 けずりぶし 1.60 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲ほうれん草 5.00 ●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 ●豚肉 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲おろしりんご缶詰 5.00 酒 0.50 米酢 1.20 本みりん 0.50 しょうゆ(濃) 0.80 ■砂糖 0.20 ▲ちんげん菜 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 15.00 ■焼ふ 2.00 ■さつま芋 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 ●牛肉 25.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 しょうゆ(淡) 2.80 しょうゆ(濃) 3.70 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲きゃべつ 30.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 5.00 ▲きゅうり 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.30 米酢 1.50 しょうゆ(濃) 0.80 ●白みそ 3.00 — 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"> ■米 55.00 水 78.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 2.40 ●油揚げ(冷) 5.00 ▲人参 15.00 ▲新ごぼう 5.00 しょうゆ(淡) 1.80 しょうゆ(濃) 2.70 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●カラスガレイ・冷60g 1・1切 ●みそ 1.40 ■砂糖 1.40 酒 1.00 しょうゆ(濃) 0.20 ■キャノーラ油 1.00 ▲小松菜 30.00 ▲はくさい 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ●豆腐(冷) 30.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 だし昆布 少々 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚 ■バター● 4.00 ■砂糖 2.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 塩 0.10 ■フライドポテト冷 30.00 ■キャノーラ油 1.50 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ▲赤パプリカ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■マヨドレ 6.40 トマトケチャップ 6.40 ▲レモン(国産)(汁) 1.20 ■砂糖 1.60 ▲大根 20.00 ▲はくさい 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 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 — ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲コーン缶・うらごし 30.00 ●牛乳● 10.00 ●粉チーズ● 0.50 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ▲人参 5.00 本みりん 2.00 しょうゆ(淡) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲みつば 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 — ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■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 	

【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」
甘夏 1/3個・1/4個
メロン 50g・40g

*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。



(認定こども園)

20(土)	
10時	●牛乳● ■満月ボン 1枚
昼	ごはん(しそふりかけ) かやくうどん ちんげん菜の いため物
3時	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■星たべよ(しお味) 1・1袋
昼と3時 (手作りおやつの時) の材料と量	■米 40.00 水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50
	■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 3.00 しょうゆ(濃) 4.00 「 水 180.00 」 だし昆布 0.30 「 けずりぶし 5.50
	●焼豚 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ▲ちんげん菜 40.00 ■キャノーラ油 1.00 「 砂糖 0.75 」 しょうゆ(濃) 1.50

