

# 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● ■たべっ子ベイベー 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 ベイベー 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) さつまい 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"> <li>■米 40.00</li> <li>水 60.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.50</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 25.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲はくさい 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 35.00</li> <li>■じゃが芋 35.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>水 150.00</li> <li>カレールー 18.00</li> <li>塩 少々</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>水 12.00</li> <li>けずりぶし 0.40</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>糸こんにゃく 10.00</li> <li>▲はくさい 20.00</li> <li>▲小松菜 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>▲長ねぎ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.50</li> <li>■砂糖 3.60</li> <li>しょうゆ(濃) 5.40</li> <li>■さつまい 40.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールー 3.00</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ロールパン●</li> <li>■スパゲティ 25.00</li> <li>●牛挽肉 25.00</li> <li>▲人参 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>■キャノーラ油 2.00</li> <li>■上新粉 2.40</li> <li>だし汁 24.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.40</li> <li>トマトケチャップ 8.50</li> <li>ウスターソース 4.50</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ちんげん菜 5.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■米 16.00</li> <li>水 24.00</li> <li>●ベーコン 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ホールコーン(冷) 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.10</li> <li>水 30.00</li> <li>カレールー 3.00</li> <li>■米パン粉 1.00</li> <li>ホイルクース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>塩 0.15</li> <li>■小麦粉 7.00</li> <li>水 適量</li> <li>■なたね揚げ油 5.00</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豆腐(冷) 50.00</li> <li>●豚挽肉 20.00</li> <li>▲玉ねぎ 30.00</li> <li>▲大根 10.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲にら 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.30</li> <li>だし汁 23.00</li> <li>●みそ 4.40</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>■砂糖 0.50</li> <li>酒 2.40</li> <li>■かたくり粉 1.50</li> <li>水 3.00</li> <li>▲はくさい 15.00</li> <li>▲えのきたけ 10.00</li> <li>▲みつば 2.00</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>▲かぼちゃ(冷) 18.00</li> <li>■ケーキミックス粉 24.00</li> <li>水 適量</li> <li>■砂糖 1.20</li> <li>■なたね揚げ油 4.20</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>■さつまい 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>オイスターソース 2.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>酒 2.00</li> <li>水 10.00</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 8.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスカレイ・冷60g 1・1切</li> <li>■砂糖 1.40</li> <li>しょうゆ(濃) 2.80</li> <li>水 17.00</li> <li>■じゃが芋 50.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲三度豆 3.00</li> <li>■砂糖 1.80</li> <li>しょうゆ(濃) 1.10</li> <li>しょうゆ(淡) 0.70</li> <li>水 40.00</li> <li>だし昆布 0.20</li> <li>けずりぶし 1.50</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 少々</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>—手作りおやつ—</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>▲いちご 15.00</li> <li>水 適量</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>

(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● ■たべっ子ベイベー 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 ベイベー 3本	●牛乳● ■たべっ子ベイベー ビスケット 4個	●牛乳● ■ミニアスパラガス ベイベー 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"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●牛肉 25.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.00</li> <li>酒 1.00</li> <li>▲玉ねぎ 25.00</li> <li>▲人参 15.00</li> <li>▲ちんげん菜 50.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>■砂糖 1.70</li> <li>しょうゆ(濃) 3.00</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>●わかめ 0.50</li> <li>●みそ 6.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 10.00</li> <li>▲ほうれん草 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■かたくり粉 2.20</li> <li>水 4.40</li> <li>●ひじき 3.50</li> <li>●油揚げ(冷) 3.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲れんこん 10.00</li> <li>■キャノーラ油 1.20</li> <li>■砂糖 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.70</li> <li>だし汁 22.00</li> <li>▲グリーンピース(冷) 2.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●カラスカレイ・冷50g 1・1切</li> <li>■マヨドレ 3.50</li> <li>■本みりん 1.50</li> <li>●みそ 1.50</li> <li>■砂糖 1.00</li> <li>■キャノーラ油 適量</li> <li>●焼豚 5.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>だし汁 1.80</li> <li>■じゃが芋 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 20.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(10枚切) 1・1枚</li> <li>■いちごジャム 10・10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●鶏もも肉 60.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.50</li> <li>酒 1.20</li> <li>■かたくり粉 7.20</li> <li>■なたね揚げ油 6.00</li> <li>▲はくさい 50.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>しょうゆ(濃) 2.00</li> <li>だし汁 1.60</li> <li>■焼ふ(野菜入り) 3.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケーキミックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>●豚肉 30.00</li> <li>▲玉ねぎ 45.00</li> <li>▲人参 25.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> <li>▲カットマト 30.00</li> <li>水 180.00</li> <li>▲おろしりんご缶詰 7.00</li> <li>カレールー 15.00</li> <li>▲きゃべつ 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>■砂糖 0.20</li> <li>しょうゆ(濃) 1.50</li> <li>水 12.00</li> <li>けずりぶし 0.40</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■ケークミックス粉 30.00</li> <li>■メープルシロップ 5.00</li> <li>■キャノーラ油 1.00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米 60.00</li> <li>水 90.00</li> <li>ゆかり(国産赤しそ) 0.70</li> <li>■さつま芋 30.00</li> <li>●豚肉 20.00</li> <li>▲大根 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>●みそ 7.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>■ビーフン 12.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲人参 5.00</li> <li>▲小松菜 5.00</li> <li>■キャノーラ油 0.50</li> <li>オイスターソース 2.70</li> <li>しょうゆ(濃) 0.90</li> <li>酒 2.00</li> <li>水 10.00</li> <li>●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■小麦粉 20.00</li> <li>ベーキングパウダー 1.60</li> <li>■砂糖 7.20</li> <li>塩 0.10</li> <li>水 20.00</li> <li>■キャノーラ油 4.00</li> <li>ホイルケース 1枚</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■山形ハニーロール●</li> <li>■干しうどん 30.00</li> <li>●牛肉 20.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>▲玉ねぎ 15.00</li> <li>▲ねぎ 2.00</li> <li>しょうゆ(濃) 4.00</li> <li>しょうゆ(淡) 3.00</li> <li>水 180.00</li> <li>だし昆布 0.30</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>●ベーコン 5.00</li> <li>▲はくさい 40.00</li> <li>▲ちんげん菜 10.00</li> <li>▲人参 10.00</li> <li>■砂糖 0.24</li> <li>しょうゆ(濃) 1.40</li> <li>だし汁 15.00</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■細切りポテト(冷) 40.00</li> <li>塩 少々</li> <li>●豆腐(冷) 30.00</li> <li>▲ちんげん菜 15.00</li> <li>しょうゆ(淡) 5.50</li> <li>水 180.00</li> <li>けずりぶし 5.50</li> <li>— 手作りおやつ —</li> <li>■食パン●(6枚切)1/2・1/2枚</li> <li>▲ホールコーン(冷) 10.00</li> <li>■マヨドレ 8.00</li> </ul>	

★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。

(認定こども園)

	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)の材料と量	<table border="0"> <tr><td>■米</td><td>60.00</td></tr> <tr><td>水</td><td>90.00</td></tr> <tr><td>ゆかり(国産赤しそ)</td><td>0.70</td></tr> <tr><td colspan="2"> </td></tr> <tr><td>●大豆(缶)ドライ</td><td>10.00</td></tr> <tr><td>●豚肉</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>▲大根</td><td>40.00</td></tr> <tr><td>▲人参</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>▲玉ねぎ</td><td>30.00</td></tr> <tr><td>■キャノーラ油</td><td>2.00</td></tr> <tr><td>水</td><td>40.00</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.20</td></tr> <tr><td>■砂糖</td><td>2.00</td></tr> <tr><td>しょうゆ(濃)</td><td>1.70</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>8.50</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1.70</td></tr> <tr><td colspan="2"> </td></tr> <tr><td>▲はくさい</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>●わかめ</td><td>0.50</td></tr> <tr><td>●みそ</td><td>6.50</td></tr> <tr><td>水</td><td>180.00</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>5.50</td></tr> <tr><td colspan="2"> </td></tr> <tr><td colspan="2">—手作りおやつ—</td></tr> <tr><td>■小麦粉</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>ベーキングパウダー</td><td>1.60</td></tr> <tr><td>■砂糖</td><td>7.20</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.10</td></tr> <tr><td>水</td><td>20.00</td></tr> <tr><td>■キャノーラ油</td><td>4.00</td></tr> <tr><td>ホイルクース</td><td>1枚</td></tr> </table>	■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
■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。