

令和4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(金)	2・30(土)	4・18(月)	5・12(火)	6・13(水)	7・21(木)	8・22(金)	9・23(土)
10時	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■ミニ動物 ビスケット 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚	●牛乳● ■カルシウム入りベビー スティック 1袋	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚
昼	ごはん(かつおふりかけ) 肉うどん 煮びたし	ハヤシライス 野菜いため	ごはん(かつおふりかけ) スパゲティミートソース わかめのスープ	ごはん(しそふりかけ) 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	カレーライス 煮びたし	ごはん(しそふりかけ) 煮魚 含め煮 みそ汁	すき焼丼 みそ汁
3時	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● かぼちゃドーナツ	●牛乳● ベークドポテト	●牛乳● ▲ももゼリー ■ミニ野菜スティック 1・1/2袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ ・メープル	▲野菜ジュース (オリジナル) 200・100ml プレーン蒸しパン	●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 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●牛肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 30.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 適量 ▲マッシュルーム缶 5.00 水 120.00 ブイオン(無添加) 0.40 ハヤシルウ(顆粒) 7.50 塩 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 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"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■スパゲティ 25.00 ●牛挽肉 25.00 ▲人参 20.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 2.00 ■上新粉 2.40 だし汁 24.00 しょうゆ(濃) 2.40 トマトケチャップ 8.50 ウスターソース 4.50 ■砂糖 0.24 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●わかめ 0.50 ▲はくさい 20.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ▲かぼちゃ(冷) 18.00 ■ケーキックス粉 24.00 水 適量 ■砂糖 1.20 ■なたね揚げ油 4.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 塩 0.15 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■なたね揚げ油 5.00 ●焼豚 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 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 — ■細切りポテト(冷) 40.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚挽肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ▲にら 5.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ▲大根 20.00 ▲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 ●牛肉 25.00 ▲土しろうが 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 35.00 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 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 水 12.50 けずりぶし 0.38 — 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 ホイールケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●カラスカレイ・冷60g 1・1切 ■砂糖 1.40 しょうゆ(濃) 2.80 水 17.00 ■じゃが芋 50.00 ▲人参 15.00 ▲三度豆 5.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.10 しょうゆ(淡) 0.70 水 40.00 だし昆布 0.20 けずりぶし 1.50 ●ベーコン 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 6.70 水 180.00 だし昆布 少々 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 ホイールケース 1枚
---------------------------	--	--	---	--	--	---	--

(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	480	538	580	596
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.3	18.8~28.9	20.4
脂質 g	10.6~15.9	15.8	12.8~19.3	15.8
カルシウム mg	220	314	260	273
鉄 mg	2.2	1.8	2.4	2.3
ビタミンA μgRAE	200	196	220	225
ビタミンB1 mg	0.25	0.25	0.31	0.28
ビタミンB2 mg	0.29	0.41	0.35	0.38
ビタミンC mg	20	25	22	33
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	—	788	606以上	843
食物繊維 g	—	2.8	3.5以上	3.5

10時は0~2歳児だけです。
材料の分量は3~5歳児分、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)

【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……◎

	11・25(月)	14(木)・27(水)	15(金)	16(土)	19・26(火)	20(水)・28(木)
10時	●牛乳● ■ミニ動物 ビスケット 2個	●牛乳● ■カルシウム入りベビー スティック 1袋	●牛乳● ■ふわふわチップ (にんじん味) 3g	●牛乳● ■ミレービスケット ・ノンフライ 2枚	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■ルヴァン・クラッカー 1枚
昼	ごはん さつまい ビーフンのあえもの	ごはん(かつおふりかけ) ちゃんぽん いそ煮 (3~5歳児) ゼリー	チキンライス 煮びたし すまし汁	ごはん 肉とちんげん菜の いため物 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉のたつた揚げ ひたし みそ汁	ごはん 白身魚のみそマヨ焼 切干大根の煮物 すまし汁
3時	●牛乳● カレードリア	●牛乳● カレー蒸しパン	●牛乳● ホットケーキ	●牛乳● ▲りんご缶詰 2・1個 ■ひじきあられ 10・8g	●牛乳● ▲清見オレンジ ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●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"> ■米 60.00 水 90.00 ■さつまい 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ 1.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■キャノーラ油 0.10 水 30.00 カレールウ 3.00 ■米パン粉 1.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 水 60.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 15.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 3.50 しょうゆ(淡) 3.00 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.00 水 4.00 ●ひじき 3.50 ●牛肉 6.00 ▲人参 5.00 糸こんにゃく 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 ▲ちんげん菜 10.00 (3~5歳児) ▲りんごゼリー50 1個 — 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 ●ボークウインナー 8.00 水 16.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 82.50 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.10 塩 0.20 トマトケチャップ 8.40 ウスターソース 1.60 ▲むきえんどう 3.00 ●ベーコン 5.00 ▲はくさい 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.10 だし汁 12.50 ■焼ふ 2.00 ●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 30.00 ■メープルシロップ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●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 ■じゃが芋 30.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲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) 0.50 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ●豆腐(冷) 30.00 ▲大根 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"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 ■マヨドレ 3.50 本みりん 1.50 ●みそ 1.50 ■砂糖 1.00 ■キャノーラ油 適量 ▲切干大根 7.00 ▲人参 5.00 ●鶏もも肉 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.80 しょうゆ(濃) 1.30 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 ▲小松菜 10.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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 — ■ケーキミックス粉 30.00 ▲いちご 15.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00
		★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・1/4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。		

保育所・認定こども園の給食

◇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きます。

◆だし・スープは、だし昆布・けずりぶし・ボークブイヨン等を使用しています。

◇食物アレルギーの児童も同じものが食べられるように食品を選択しています。

◆食中毒多発期は食中毒の危険が高くなる食品(挽肉等)・和え物等を選んでいます。