

令和4年5月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	2(月)	6(金)	7・21(土)	9(月)	10・24(火)	11(水)・26(木)	12(木)	13・27(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g																																																																					
昼	ごはん(しそふりかけ) スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	ごはん(かつおふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん 肉じゃが みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	ロールパン 白身魚の ケチャップあん みそ汁	ごはん 韓国風いため物 みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 (3~5歳児) ゆでスナックえんどう ツナときゃべつのスープ ●牛乳●	ごはん(かつおふりかけ) 肉だんごのスープ いそ煮																																																																					
3時	▲アップルジュース 200・100ml ココアパンケーキ	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●のむヨーグルト● 180・110ml カレー肉まん	●牛乳● ライスお好み焼	●牛乳● ▲マスカットゼリー 1・1個 ■カリポテミニ 1・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● よもぎ蒸しパン																																																																					
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 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■スパゲティ 25.00 ●シーチキン缶 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 2.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 救給コーンポタージュ 1・1袋 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ■砂糖 3.00 純ココア 1.60 水 20.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 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 ●ベーコン 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ■ショートニング 5.00 ■リンゴジャム 5.00 ▲アップルジュース 4.00 ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●牛肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 2.30 しょうゆ(淡) 2.00 だし汁 30.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 15.00 ●みそ 7.50 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 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 1.20 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●鶏もも肉 40.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■マーマレード 2.40 水 10.00 ▲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 ■さつまいも 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 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 カレー粉 0.12 水 25.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.10 ■上新粉 0.50 トマトケチャップ 4.00 ウスターソース 1.20 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●カラスカレイ・冷50g 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 3.00 ■なたね揚げ油 5.00 ■フライドポテト冷 20.00 ■なたね揚げ油 2.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 5.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 少々 米酢 2.50 ■砂糖 3.40 しょうゆ(濃) 0.85 ウスターソース 1.70 トマトケチャップ 3.40 水 10.00 ■かたくり粉 0.85 水 1.70 ▲はくさい 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 — ■米 20.00 水 30.00 ■長芋 10.00 ●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 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●牛肉 30.00 ▲たけのこ(水煮) 10.00 ▲生しいたけ 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 ▲切干大根 3.00 ●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"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●牛肉 25.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲赤パプリカ 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 (3~5歳児) ▲スナックえんどう 20.00 塩 少々 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ●牛挽肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.18 ■上新粉 0.40 水 6.00 トマトケチャップ 2.40 ウスターソース 0.46 ■砂糖 0.46 ■かたくり粉 0.30 水 0.60 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(淡) 0.50 ■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 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 ▲小松菜 10.00 — 手作りおやつ — ■小麦粉 20.00 ペーキングパウダー 1.60 よもぎ粉 0.35 ■砂糖 7.20 塩 0.10 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚 																																																																					
<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>480</td> <td>548</td> <td>580</td> <td>611</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.5~23.9</td> <td>19.5</td> <td>18.8~28.9</td> <td>21.0</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.6~15.9</td> <td>16.2</td> <td>12.8~19.3</td> <td>16.5</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>303</td> <td>260</td> <td>276</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.6</td> <td>2.4</td> <td>3.5</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>176</td> <td>220</td> <td>187</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.29</td> <td>0.31</td> <td>0.33</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.42</td> <td>0.35</td> <td>0.38</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>25</td> <td>22</td> <td>31</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>1.9</td> <td>1.6未満</td> <td>2.2</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>782</td> <td>606以上</td> <td>840</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.2</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	480	548	580	611	たんぱく質 g	15.5~23.9	19.5	18.8~28.9	21.0	脂質 g	10.6~15.9	16.2	12.8~19.3	16.5	カルシウム mg	220	303	260	276	鉄 mg	2.2	2.6	2.4	3.5	ビタミンA μgRAE	200	176	220	187	ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33	ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38	ビタミンC mg	20	25	22	31	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	782	606以上	840	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.2
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	480	548	580	611																																																																									
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.5	18.8~28.9	21.0																																																																									
脂質 g	10.6~15.9	16.2	12.8~19.3	16.5																																																																									
カルシウム mg	220	303	260	276																																																																									
鉄 mg	2.2	2.6	2.4	3.5																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	176	220	187																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.33																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.38																																																																									
ビタミンC mg	20	25	22	31																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	782	606以上	840																																																																									
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.2																																																																									
<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>																																																																													

	14・28(土)	16・30(月)	17(火)	18(水)・31(火)	19(木)	20(金)	23(月)	25(水)	
10時	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■ふわふわチップ (じゃがいも味) 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■おこめリング 5個	
昼	麻婆丼 みそ汁	山形パン かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん トマトカレースープ 牛肉とごぼうの やわらか煮	ごはん(しそふりかけ) 揚げ出し豆腐 煮びたし みそ汁	豆ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 白身魚の梅焼 ブロッコリーの煮びたし みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 ツナときゃべつのスープ	
3時	●牛乳● ▲みかん缶詰 40・32g ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ウインナードーナツ	▲アップルジュース 200・100ml ココアパンケーキ	●牛乳● ジャムサンド	●牛乳● ▲みかんゼリー 1・1個 ■ミレービスケット 2・1袋	●のむヨーグルト● 180・110ml カレー肉まん	●牛乳● りんごのソフトクッキー	●牛乳● ミートサンドイッチ	
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 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■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 ■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"> ■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 ●焼竹輪(冷) 6.00 ▲きゃべつ 36.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 0.80 米酢 1.60 ┌ しょうゆ(濃) 1.20 — 手作りおやつ — ●ポークウインナー 30.00 ■ケーキックス粉 15.00 水 適量 ■なたね揚げ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 45.00 ▲人参 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲カットトマト 30.00 水 180.00 ▲おろしりんご缶詰 7.00 カレールウ 15.00 ●牛肉 20.00 ▲新ごぼう 25.00 糸こんにゃく 10.00 水 60.00 酒 5.00 ┌ 砂糖 1.10 ┌ しょうゆ(濃) 3.00 ▲ちんげん菜 10.00 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 30.00 ┌ 砂糖 3.00 ┌ 純ココア 1.60 ┌ 水 20.00 ┌ 水 20.00 ┌ ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豆腐(冷) 50.00 ┌ ■上新粉 10.00 ┌ ■なたね揚げ油 5.00 ▲みつば 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 ●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 ■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 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1枚 ■いちごジャム 10.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ┌ 水 82.50 ┌ 塩 0.50 ▲グリーンピース(生) 10.00 ●鶏もも肉 40.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■マーマレード 2.40 水 10.00 ▲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 ▲玉ねぎ 10.00 ●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 かつおふりかけ 0.70 ●カラスカレイ・冷50g 1・1切 ●みそ 0.80 ▲梅肉 1.00 ┌ 本みりん 0.80 ┌ 酒 1.00 ┌ 砂糖 0.50 ┌ ■キャノーラ油 適量 ▲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 ▲大根 20.00 ▲小松菜 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ┌ ■ケーキックス粉 30.00 ┌ カレー粉 0.12 ┌ 水 25.00 ┌ ●豚挽肉 10.00 ┌ ▲玉ねぎ 10.00 ┌ ■キャノーラ油 0.10 ┌ ■上新粉 0.50 ┌ トマトケチャップ 4.00 ┌ ウスターソース 1.20 ┌ ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 かつおふりかけ 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 ●ベーコン 3.00 ▲きゃべつ 20.00 ●みそ 7.00 水 180.00 ┌ けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — ┌ ■ケーキックス粉 25.00 ┌ ■ショートニング 5.00 ┌ ■リンゴジャム 5.00 ┌ ▲アップルジュース 4.00 ┌ ■キャノーラ油 適量 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ┌ 水 90.00 ●牛肉 25.00 ●みそ 2.00 酒 1.40 ▲玉ねぎ 3.00 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.60 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲赤パプリカ 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 60.00 水 適量 塩 少々 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1/2枚 ┌ ●牛挽肉 12.00 ┌ ▲玉ねぎ 13.00 ┌ ■キャノーラ油 0.18 ┌ ■上新粉 0.40 ┌ 水 6.00 ┌ トマトケチャップ 2.40 ┌ ウスターソース 0.46 ┌ ■砂糖 0.46 ┌ ■かたくり粉 0.30 ┌ 水 0.60 	
	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。			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					
	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。			*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。					
	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)			3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。					