

令和4年11月 高槻市立認定こども園給食献立表

(高槻認定こども園)

	1(火)・9(水)	2(水)・18(金)	4・25(金)	5・26(土)	7・28(月)	8(火)	10(木)	11(金)																																																																					
10時	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● 2日 ■畑のクラッカー 5g 18日 ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■ごぼうスナック 4g																																																																					
昼	ビビンバ すまし汁 ゼリー (3~5歳児)	ごはん ぶり大根 みそ汁 (3~5歳児) ヨーグルト	ごはん 豆腐のカレー煮 みそ汁 (3~5歳児) みかん	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば わかめのスープ	丸ロール カレーあんかけうどん ひじきとコーンの いため煮	もみじごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	イエローロール かぼちゃのコロッケ ひたし すまし汁	ごはん(わかめ) 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし みそ汁																																																																					
3時	●牛乳● さつま芋のケーキ	▲野菜ジュース (アップルサラダ) 200・100ml ミートサンドイッチ	●牛乳● じゃが揚げもち	(5日のみ) ●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ピザ風肉まん	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個 (3~5歳児) ●ごま入味付いりこ 1袋	茶 ●ヨーグルト● ▲みかん ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● 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 ●牛挽肉 40.00 ▲土しょうが(汁) 0.30 酒 2.00 ■砂糖 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■ごま油 0.30 ▲ねぎ 1.00 ▲ほうれん草 20.00 ▲人参 20.00 ▲もやし 30.00 ■白ごま 1.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■ごま油 0.30 ▲玉ねぎ 15.00 ▲えのきたけ 10.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲やさしいゼリー 1個 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ■さつま芋 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲大根 60.00 ▲人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■砂糖 2.30 ▲土しょうが 1.00 ▲小松菜 15.00 ▲しめじ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ●ブルーベリーヨーグルト● 1個 — 手作りおやつ — ■食パン●(10枚切) 1・1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 ●豆腐(冷) 50.00 ●牛肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 塩 0.10 ■キャノーラ油 0.50 だし汁 20.00 ■砂糖 1.00 酒 0.50 しょうゆ(濃) 3.50 カレー粉 0.15 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ■焼ふ 2.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 (3~5歳児) ▲みかん 1個 — 手作りおやつ — ■じゃが芋 25.00 ■白玉だんご粉 15.00 ■砂糖 5.00 水 9.00 ■なたね揚げ油 4.50 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 40.00 ■水 60.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.40 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きやべつ 25.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 2.00 ウスターソース 5.00 トマトケチャップ 2.00 しょうゆ(濃) 1.00 塩 少々 ●ベーコン 5.00 ●わかめ 0.50 ▲玉ねぎ 10.00 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 ▲トマトジュース 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 6.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(濃) 6.50 カレー粉 0.28 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ●ベーコン 5.00 ●ひじき 2.50 ▲ホールコーン(冷) 7.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 1.20 だし汁 5.00 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ▲トマトジュース 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 6.00 ●ピザ用チーズ● 3.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ■水 81.00 ▲人参 20.00 塩 0.40 しょうゆ(濃) 1.20 ●さば・冷・70g 1・1/2切 少々 塩 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 1.60 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ▲大根 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ▲かぼちゃ 50.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 塩 0.10 ■小麦粉 5.00 水 適量 ■パン粉 7.00 ■なたね揚げ油 8.00 ▲きやべつ 40.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ▲プロックリー 25.00 ■本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ●豚肉 10.00 ■さつま芋 40.00 ▲みず菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(6枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(6枚切) 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 																																																																						
	<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>																																																																												
	<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>485</td> <td>544</td> <td>585</td> <td>615</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.7~24.2</td> <td>18.9</td> <td>18.9~29.0</td> <td>21.2</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.7~16.1</td> <td>18.3</td> <td>12.9~19.4</td> <td>19.6</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>308</td> <td>260</td> <td>288</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>3.2</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>224</td> <td>224</td> <td>278</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.34</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.44</td> <td>0.35</td> <td>0.44</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>23</td> <td>22</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 g</td> <td>1.5未満</td> <td>2.0</td> <td>1.6未満</td> <td>2.3</td> </tr> <tr> <td>カリウム mg</td> <td>—</td> <td>801</td> <td>606以上</td> <td>897</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>3.3</td> <td>3.5以上</td> <td>4.3</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	485	544	585	615	たんぱく質 g	15.7~24.2	18.9	18.9~29.0	21.2	脂質 g	10.7~16.1	18.3	12.9~19.4	19.6	カルシウム mg	220	308	260	288	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	3.2	ビタミンA μgRAE	200	224	224	278	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34	ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.44	ビタミンC mg	20	23	22	39	食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.6未満	2.3	カリウム mg	—	801	606以上	897	食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.3
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	485	544	585	615																																																																									
たんぱく質 g	15.7~24.2	18.9	18.9~29.0	21.2																																																																									
脂質 g	10.7~16.1	18.3	12.9~19.4	19.6																																																																									
カルシウム mg	220	308	260	288																																																																									
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	3.2																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	224	224	278																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.34																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.44	0.35	0.44																																																																									
ビタミンC mg	20	23	22	39																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	2.0	1.6未満	2.3																																																																									
カリウム mg	—	801	606以上	897																																																																									
食物繊維 g	—	3.3	3.5以上	4.3																																																																									

	12・19(土)	14・21(月)	15(火)・30(水)	16(水)	17(木)	22(火)	24(木)	29(火)
10時	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■マンナ● 2枚	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■野菜入りそふとせん 2枚
昼	麻婆丼 みそ汁	丸ロール 坦々麺風ラーメン きゃべつとハムの ソテー	パン 煮込みハンバーグ せんきゃべつ すまし汁	ごはん(わかめ) さつま汁 ビーフンのあえもの	イエローロール あげボール ひたし すまし汁	ロールパン 牛肉とさつま芋の かき揚げ 煮びたし すまし汁	ごはん 焼き魚(さば) ひたし みそ汁	菜めし さつま汁 ビーフンのあえもの
3時	●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● カレードリア	(15日) ●牛乳● ふかし芋 (30日) ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● おとうふプチケーキ	●牛乳● ▲マスカットゼリー ■セブーレ◎ 1・1枚	●牛乳● ▲りんご ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● おとうふプチケーキ
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 ●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 └ 水 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"> ■丸ロール● ●中華めん(乾) 25.00 ●豚挽肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 1.50 ■ごま油 0.60 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.90 ●みそ 0.90 水 180.00 ┌ ブイヨン(無添加) 0.90 └ ■ねりごま 4.50 ■砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 2.30 ●みそ 2.30 ▲もやし 5.00 ▲小松菜 20.00 ▲きゃべつ 50.00 ▲人参 10.00 ●ロースハム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■マヨドレ 2.00 └ しょうゆ(濃) 1.50 — 手作りおやつ — ┌ ■米 16.00 └ 水 24.00 ┌ ●ベーコン 5.00 └ ▲玉ねぎ 20.00 ┌ ■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"> (幼) ■ドッグパン● (乳) ■ロールパン● ●牛挽肉 40.00 塩 0.20 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■キャノーラ油 1.00 ■かたくり粉 1.00 ■米パン粉 4.00 ■キャノーラ油 適量 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 水 55.00 しょうゆ(濃) 1.00 トマトケチャップ 20.00 ■砂糖 1.00 ■上新粉 2.20 └ 水 6.60 ▲きゃべつ 40.00 ▲きゅうり 5.00 塩 少々 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 └ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 — 15日の手作りおやつ — ■さつま芋 90.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ■さつま芋 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 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ┌ ■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 — ■ケーキックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ┌ ●鮭 缶詰(水煮) 20.00 └ ■キャノーラ油 0.50 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■じゃが芋 50.00 ■かたくり粉 1.50 塩 0.20 ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.30 └ だし汁 1.80 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ┌ ●牛肉 20.00 └ 塩 0.10 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■上新粉 13.50 ●卵○ 10.00 ┌ 塩 0.15 └ 水 10.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 └ 水 180.00 └ けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1・1/2切 少々 塩 ▲はくさい 50.00 ▲小松菜 10.00 ┌ しょうゆ(濃) 2.00 └ だし汁 1.60 ●豚肉 10.00 ▲大根 20.00 ▲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 — ■さつま芋 90.00 塩 少々 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 20.00 ●豆腐(冷) 17.00 ●豆乳(無調整) 5.00 ■砂糖 3.00 ■キャノーラ油 6.00 ホイルケース 1枚 	

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)

★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」
りんご 1/4個・1/6個
みかん 1個・1/2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。