

令和5年2月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(水)・9(木)	2(木)・15(水)	3(金)	4(土)	6・20(月)	7(火)・16(木)	8(水)	10(金)・22(水)																																																																					
10時	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ビスケットミルク● 2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■たべっ子ペイビー おやさい 3個	●牛乳● ■ビスケットミルク● 2個	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚 22日 ■クラシカル 2枚																																																																					
昼	カレーライス 切干しソテー	ごはん 鶏肉の南蛮づけ みそ汁	北国ごはん いわしの蒲焼風 煮びたし みそ汁	ごはん 豆乳コーンスープ いためビーフン	山形パン あんかけうどん きゃべつの甘酢あえ	ビビンバ すまし汁 ヨーグルト	ごはん(かつおふりかけ) 手作りしゅうまい 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 魚のサクサク焼 ジャーマンポテト風 すまし汁																																																																					
3時	●牛乳● りんごのパンケーキ	●牛乳● ▲デコポン ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● (3~5歳児) いちご白玉 (0~2歳児) ふかし芋		●牛乳● 6日 ■米粉のカップケーキ メープル 1・1個 20日 サータアンダギー	●牛乳● ミニアメリカンドック	●牛乳● ▲ぼんかん ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● いちご蒸しパン																																																																					
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●牛肉 25.00 ▲土しょうが 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 32.00 塩 0.60 カレー粉 0.40 ポークブイヨン 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 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲切干大根 5.50 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 適量 トマトケチャップ 4.50 ウスターソース 1.20 塩 少々 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ▲りんご 20.00 ■メープルシロップ 3.00 水 適量 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 1.50 酒 1.50 ■キャノーラ油 0.50 ■かたくり粉 適量 ▲玉ねぎ 20.00 ▲人参 8.00 ▲ピーマン 4.00 ▲黄パプリカ 4.00 ▲えのきたけ 4.00 ■砂糖 1.50 米酢 3.00 しょうゆ(濃) 0.80 塩 0.20 水 5.00 ■そうめん 10.00 ▲はくさい 15.00 ▲小松菜 5.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 ■水 77.00 ●ほたて貝柱缶 7.00 ▲人参 8.00 ▲ごぼう 4.00 酒 1.60 しょうゆ(濃) 4.00 塩 0.10 ▲グリーンピース(冷) 2.00 ●まいわし・冷 40・40 ■かたくり粉 6.00 ■なたね揚げ油 4.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 本みりん 0.36 ▲土しょうが(汁) 0.36 酒 0.10 水 8.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲春菊 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ▲玉ねぎ 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 — (3~5歳児) ■白玉粉 25.00 ▲いちご 18.00 ■砂糖 2.00 水 少々 ■砂糖 3.00 水 5.00 ■かたくり粉 0.50 水 1.00 (0~2歳児) ■さつま芋 72.00 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ■ビーフン 12.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ちんげん菜 5.00 ■キャノーラ油 0.50 オイスターソース 2.70 しょうゆ(濃) 0.90 酒 2.00 水 10.00 	<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 15.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲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 ■かたくり粉 2.20 水 4.40 ■はるさめ 3.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ■砂糖 2.50 しょうゆ(濃) 2.50 米酢 2.50 — 20日の手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 12.00 ■小麦粉 12.00 ■砂糖 2.40 ■黒砂糖 3.30 ●卵〇 6.20 水 2.80 ■なたね揚げ油 4.80 	<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 ■焼ふ 2.00 ▲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 ●ブルーベリーヨーグルト● 1・1個 — 手作りおやつ — ●ポークウインナー 2・2本 ■ケーキミックス粉 2.00 — 衣 — ■ケーキミックス粉 15.00 水 7.50 ■なたね揚げ油 3.40 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 かつおふりかけ 0.70 ●豚挽肉 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■かたくり粉 2.00 しょうゆ(濃) 2.00 塩 0.05 ▲グリーンピース(冷) 1.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ▲大根 15.00 ▲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 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 20.00 ■米 5.00 水 7.50 ▲いちご 5.00 ■いちごジャム 13.00 水 5.00 ホイルクース 1枚 																																																																						
	<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>(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>490</td> <td>562</td> <td>590</td> <td>624</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 g</td> <td>15.8~24.3</td> <td>20.3</td> <td>19.1~29.4</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>脂質 g</td> <td>10.8~16.2</td> <td>17.3</td> <td>13.1~19.6</td> <td>17.7</td> </tr> <tr> <td>カルシウム mg</td> <td>220</td> <td>313</td> <td>260</td> <td>285</td> </tr> <tr> <td>鉄 mg</td> <td>2.2</td> <td>2.1</td> <td>2.4</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA μgRAE</td> <td>200</td> <td>171</td> <td>220</td> <td>181</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>0.25</td> <td>0.28</td> <td>0.31</td> <td>0.31</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>0.29</td> <td>0.45</td> <td>0.35</td> <td>0.43</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC mg</td> <td>20</td> <td>23</td> <td>22</td> <td>27</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>833</td> <td>606以上</td> <td>878</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 g</td> <td>—</td> <td>2.9</td> <td>3.5以上</td> <td>3.5</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	490	562	590	624	たんぱく質 g	15.8~24.3	20.3	19.1~29.4	21.7	脂質 g	10.8~16.2	17.3	13.1~19.6	17.7	カルシウム mg	220	313	260	285	鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6	ビタミンA μgRAE	200	171	220	181	ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.31	ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43	ビタミンC mg	20	23	22	27	食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2	カリウム mg	—	833	606以上	878	食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.5
	0~2歳児		3~5歳児																																																																										
	目標	平均	目標	平均																																																																									
エネルギー Kcal	490	562	590	624																																																																									
たんぱく質 g	15.8~24.3	20.3	19.1~29.4	21.7																																																																									
脂質 g	10.8~16.2	17.3	13.1~19.6	17.7																																																																									
カルシウム mg	220	313	260	285																																																																									
鉄 mg	2.2	2.1	2.4	2.6																																																																									
ビタミンA μgRAE	200	171	220	181																																																																									
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.31																																																																									
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.43																																																																									
ビタミンC mg	20	23	22	27																																																																									
食塩相当量 g	1.5未満	1.9	1.6未満	2.2																																																																									
カリウム mg	—	833	606以上	878																																																																									
食物繊維 g	—	2.9	3.5以上	3.5																																																																									
	<p>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。</p> <p>10時と3時の牛乳は、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10時……0~2歳児100ml ・3時……3~5歳児170ml・0~2歳児100mlです。 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パンの量……3~5歳児50g・0~2歳児40g <p>(ただし麺類の時は量を減らしています)</p>																																																																												

	13・27(月)	14(火)	17・24(金)	18・25(土)	21(火)	28(火)
10時	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■クラシカル 2枚	●牛乳● ■ミニミレービスケット 2枚	●牛乳● ■ペビーせんべい 1袋	●牛乳● ■たべっ子ペイビー おやさい 3個	●牛乳● ■ビスケットミルク● 2個
昼	ロールパン けんちんラーメン いそ煮	ごはん まぐろのソースあえ ひたし みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 鶏肉の寄せ鍋風 はりはり煮	すき焼井 みそ汁	ごはん 豆乳コーンスープ ビーフンのあえもの	ごはん(かつおふりかけ) 手作りしゅうまい 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳● かるかん	●牛乳● ふかし芋	●牛乳● お芋のラスク	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■揚げあられ 1・1袋	●牛乳● ▲りんご ■星たべよ(しお味) 2・1袋	●牛乳● コーンプチパン
昼と3時 (手作りおやつの時)の材料と量	■ロールパン● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●豆腐(冷) 20.00 ■キャノーラ油 0.50 〔水 220.00 けずりぶし 6.60 しょうゆ(濃) 6.30 オイスターソース 3.70 塩 少々 ●ひじき 3.50 ●ベーコン 3.00 ▲人参 10.00 ▲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 ▲ちんげん菜 5.00 — 手作りおやつ — ■上新粉 18.00 ベーキングパウダー 1.00 ■砂糖 6.50 ■長芋 15.00 〔水 18.00 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 〔●まぐろ(冷)角切 50.00 しょうゆ(濃) 0.50 酒 2.00 〔■かたくり粉 8.00 〔■上新粉 3.50 〔■なたね揚げ油 5.00 〔■砂糖 0.50 トマトケチャップ 4.00 〔ウスターソース 2.60 〔水 30.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 〔しょうゆ(濃) 2.30 だし汁 1.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ●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	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●鶏もも肉 20.00 ●豆腐(冷) 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲人参 10.00 ▲しめじ 10.00 ▲ねぎ 2.00 ■はるさめ 3.00 しょうゆ(淡) 6.00 酒 2.40 本みりん 2.40 〔水 140.00 けずりぶし 4.30 ●きざみ昆布 0.80 ▲切干大根 3.20 ●シーチキン缶 6.00 ▲ホールコーン(冷) 6.00 しょうゆ(濃) 1.60 〔■砂糖 1.20 〔本みりん 0.40 〔米酢 1.60 〔塩 0.08 — 手作りおやつ — (幼) ■食パン●(8枚切) 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン●(8枚切) 1/2枚 〔■さつま芋 14.00 〔■砂糖 2.20 〔■バター● 1.60 〔●牛乳● 1.60	〔■米 60.00 〔水 90.00 ●牛肉 30.00 糸こんにゃく 10.00 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲長ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.50 ■砂糖 3.60 しょうゆ(濃) 5.40 ■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	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 20.00 ●ベーコン 5.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.50 ■じゃが芋 30.00 ▲コーン缶・クリーム 25.00 ●豆乳(無調整) 10.00 しょうゆ(淡) 1.00 ブイヨン(無添加) 0.50 水 80.00 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 20.00 ▲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	■米 60.00 水 90.00 かつおふりかけ 0.70 〔●豚挽肉 40.00 〔▲玉ねぎ 10.00 〔▲干しいたけ(スライス) 0.50 〔■かたくり粉 2.00 〔しょうゆ(濃) 2.00 〔塩 0.05 〔■かたくり粉 4.00 ▲グリーンピース(冷) 1.00 ●焼豚 5.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 ■砂糖 0.24 しょうゆ(濃) 1.40 だし汁 15.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 6.00 ■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 — 手作りおやつ — ■ケーキックス粉 35.00 ●牛乳● 12.00 ▲コーン缶・クリーム 10.00 ▲ホールコーン(冷) 3.00 ホイルケース 1枚

～ 節分のいわれ ～

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日に当たります。節分には、豆まきをしたり、柊(ひいらぎ)の枝にいわしの頭をさして、邪気を追いはらい、1年元気に暮らせるようお願いを込めた行事が伝わっています。

給食では、「いわしの蒲焼風」を食べます。

いわしの蒲焼風の作り方 (3日実施予定)

- ① いわし(開き) … 1切を2つに切る。土しょうが … すりおろして汁をしぼる。
- ② いわしにかたくり粉をつけて、180℃位に熱した油で揚げる。
- ③ 鍋に砂糖・しょうゆ(濃)・本みりん・しょうが汁・酒・水を合わせて火にかけ、煮立てる。
- ④ ③に揚げたいわしを入れ、混ぜてからめる。

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
ぼんかん 1/2個・1/3個
デコポン 1/2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。

【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 … ◎