

令和5年5月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1(月)	2(火)	6(土)	8・22(月)	9(火)・24(水)	10(水)・25(木)	11・18(木)	12・26(金)
10時	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■ペビーせんべい 1枚	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個	●牛乳● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■おこめリング 5個	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■たべっ子ベイビー ・おやさい 3個
昼	ごはん(しそふりかけ) かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(かつおふりかけ) ポークビーンズ みそ汁	スパゲティイタリアン 救給コーンポタージュ	キーマカレー ゆでブロッコリー ベーグドポテト ジュース	ごはん 白身魚の梅焼 煮びたし みそ汁	ごはん(わかめ) 揚げ出し豆腐 きゃべつとハムの ソテー すまし汁	ごはん 肉の甘みそいため 粉ふき芋 (3~5歳児) ゆでスナップえんどう ツナときゃべつのスープ	ごはん(かつおふりかけ) 豚肉のスープ 牛肉とごぼうの やわらか煮
3時	●牛乳● ココアパンケーキ	●牛乳● ▲いよかん缶詰 3・2個 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ▲デコボン缶詰 2・2個 ■全粒粉クラッカー 3・2枚	●牛乳● ▲甘夏 ■ミレービスケット 2・1袋	●牛乳● ミートサンドイッチ	●牛乳● いちごジャムの 蒸しまんじゅう	●牛乳● 11日 ウィンナードーナツ 18日 ココアパンケーキ	●牛乳● 12日 さつま芋マフィン 26日 ■お米deレモンマフィン 1・1個
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 ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 15.00 ▲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 ●シーチキン缶 6.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 — 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 ■じゃが芋 35.00 ▲人参 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ■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 ▲小松菜 10.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■スパゲティ 37.00 ●シーチキン缶 22.00 ▲玉ねぎ 35.00 ▲人参 20.00 ▲ピーマン 5.00 ▲マッシュルーム缶 5.00 ■キャノーラ油 3.00 トマトケチャップ 18.00 ウスターソース 1.20 救給コーンポタージュ 1・1袋 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●牛挽肉 25.00 ▲玉ねぎ 40.00 ▲人参 15.00 ■キャノーラ油 1.20 カレー粉 0.30 ブイオン(無添加) 0.50 水 15.00 ▲カットトマト 15.00 塩 0.40 ウスターソース 4.00 トンカツソース 1.50 ■砂糖 0.25 ■上新粉 1.20 水 5.00 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■フライドポテト冷 40.00 塩 少々 ▲野菜ジュース(オリジナル) 200・100ml 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・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 ▲はくさい 30.00 ▲小松菜 20.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.50 ■さつま芋 35.00 ●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・1/2枚 ●牛挽肉 8.00 ●豚挽肉 4.00 ▲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 わかめふりかけ 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 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 5.00 ●ロースハム 8.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■マヨドレ 1.60 しょうゆ(濃) 1.20 ▲大根 15.00 ▲えのきたけ 5.00 ▲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 — ■小麦粉 10.00 ベーキングパウダー 0.30 ■ケーキミックス粉 10.00 ■砂糖 3.00 ■いちごジャム 10.00 水 10.00 ホイルクース 1枚 	<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 ▲人参 10.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 2.00 ■じゃが芋 50.00 水 適量 塩 少々 (3~5歳児) ▲スナップえんどう 20.00 塩 少々 ●シーチキン缶 5.00 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 2.00 水 180.00 ブイオン(無添加) 0.80 — 11日の手作りおやつ — ●ポークウィンナー 10.00 ■ケーキミックス粉 20.00 水 適量 ■なたね揚げ油 3.00 — 18日の手作りおやつ — ■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 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ちんげん菜 15.00 しょうゆ(淡) 6.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 12日の手作りおやつ — ■さつま芋 23.00 ●豆腐(冷) 27.00 ■ケーキミックス粉 27.00 ■砂糖 3.60 ■キャノーラ油 2.70 ホイルクース 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	534	580	599				
たんぱく質 g	15.5~23.9	19.6	18.8~28.9	21.4				
脂質 g	10.6~15.9	16.3	12.8~19.3	16.8				
カルシウム mg	220	316	260	294				
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.6				
ビタミンA μgRAE	200	200	220	232				
ビタミンB1 mg	0.25	0.28	0.31	0.32				
ビタミンB2 mg	0.29	0.43	0.35	0.41				
ビタミンC mg	20	22	22	28				
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1				
カリウム mg	—	801	606以上	875				
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.9				

【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……◎

	13(土)	15(月)	16(火)	17(水)・30(火)	19(金)・31(水)	20・27(土)	23(火)	29(月)
10時	●牛乳● ■ベビーせんべい 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● ■ルヴァン・プライム 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー ・おやさい 3個	●牛乳● ■ベビーせんべい 1枚	●牛乳● ■パフスナック ・ソース味 3g	●牛乳● ■ミニどうぶつビスケット 2個
昼	ごはん(しそふりかけ) 焼きそば じゃが芋のスープ	山形パン かやくうどん きゃべつの甘酢煮	ごはん(わかめ) 鶏肉のマーマレード煮 切干大根と青菜 の煮物 みそ汁	ごはん(しそふりかけ) 肉だんごのスープ いそ煮	イエローロール 白身魚の ケチャップあん みそ汁	麻婆丼 みそ汁	豆ごはん 鶏肉のマーマレード煮 煮びたし みそ汁	丸ロール 焼きそば じゃが芋のスープ
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	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ■ひじきあられ 10・8g 17日▲マスカットゼリー 30日▲メロン	●牛乳● よもぎ蒸しパン	(27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● ウインナードーナツ	●牛乳● カレードリア
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 ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 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 ■じゃが芋 30.00 ●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"> ■山形ハニーロール● ■干しうどん 30.00 ●鶏もも肉 20.00 ▲人参 15.00 ▲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 ●シーチキン缶 6.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 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 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 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏もも肉皮なし 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 ■マーマレード 3.60 水 15.00 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ▲人参 5.00 本みりん 2.00 しょうゆ(濃) 0.30 だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 50.00 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 2.00 だし汁 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 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 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●豚挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 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 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●ひじき 3.50 ●油揚げ(冷) 3.00 ●ベーコン 5.00 ▲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) 1.50 だし汁 22.00 ▲グリーンピース(冷) 2.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ●カラスガレイ・冷 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 ■キャノーラ油 適量 ▲人参 15.00 ▲たけのこ(水煮) 5.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■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 ■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— ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 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 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 25.00 ▲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 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲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— ●ポークウインナー 10.00 ■ケーキックス粉 20.00 水 適量 ■なたね揚げ油 3.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲きゃべつ 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 ■じゃが芋 30.00 ●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— ■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 ホイルクース 1枚 	
	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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)</p>			<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>3時に使用している果物の量は 「3～5歳児・0～2歳児」 甘夏 1/4個・1/4個 メロン 50g・40g</p> <p>*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。</p> <p>3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児量の順です。</p>		