

令和5年12月 高槻市立認定こども園給食献立表

(認定こども園)

	1・15(金)	2・16(土)	4・18(月)	5(火)	6・13(水)	7(木)	8(金)	9・23(土)
10時	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚	●牛乳● ■たべっ子ベビー・おやさい 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■おこさませんべい 1枚
昼	ごはん 肉だんご入りみそ汁 きゃべつの甘酢煮	ごはん カレー肉じゃが みそ汁	ごはん かぼちゃのほうとう 切干大根と青菜の あえもの	ごはん おでん みそ汁	ごはん 白身魚の Tandori 風 ブロッコリーのひたし ポトフ	丸ロール 牛肉とさつま芋の かき揚げ ひたし すまし汁	ごはん 鮭の石狩鍋風 はくさいとハムの いため煮	中華丼 みそ汁
3時	●牛乳● コーン蒸しパン	(16日のみ) ●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋	●牛乳● ■お米deガトーショコラ 1・1個	●牛乳● ▲みかん ■揚せん 2・1袋	●牛乳● 人参ドーナツ	●牛乳● ▲りんご ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 豆乳入りホットケーキ	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■国産野菜のかりんとう 1/2・1/3袋
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 ●豚挽肉 30.00 ■水 1.00 ■しょうゆ(濃) 1.00 ■かたくり粉 2.00 ■さつま芋 30.00 ▲大根 20.00 ▲人参 5.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 ●ロースハム 7.50 ▲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 — ■小麦粉 20.00 ■ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 7.20 ■塩 0.05 ■水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ■ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●豚肉 20.00 ■じゃが芋 60.00 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 ■酒 2.50 ■しょうゆ(濃) 2.50 ■だし汁 30.00 ■カレーフレーク 4.00 ■焼ふ 2.00 ▲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 40.00 ■水 60.00 ■干しうどん 30.00 ●豚肉 20.00 ▲かぼちゃ 30.00 ▲ごぼう 5.00 ▲ねぎ 1.00 ■しょうゆ(濃) 2.10 ■本みりん 2.10 ●みそ 6.00 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50 ▲切干大根 3.00 ●ちりめんじゃこ 3.00 ■本みりん 2.00 ■しょうゆ(濃) 0.30 ■だし汁 20.00 ▲ちんげん菜 40.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 0.50 ■しょうゆ(濃) 1.50 ■だし汁 1.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 ●絹厚揚げ(冷) 20・10 ■じゃが芋 45・45 ▲大根 25・25 ▲人参 15・15 — 3〜5歳児 — ■こんにゃく 10.00 ●焼竹輪(冷) 20.00 ■砂糖 1.60 ■しょうゆ(濃) 2.40 ■しょうゆ(淡) 1.60 ■水 60.00 ■だし昆布 0.40 ■けずりぶし 1.80 ▲えのきたけ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■だし昆布 少々 ■けずりぶし 5.50 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 ■カレー粉 0.20 ■塩 0.10 ●プレーンヨーグルト 15.00 ■トマトケチャップ 3.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ブロッコリー 25.00 ■本みりん 0.30 ■しょうゆ(淡) 0.90 ■水 15.00 ■けずりぶし 0.50 ●ポークウインナー 7.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲かぶ 20.00 ▲きゃべつ 10.00 ■しょうゆ(淡) 1.50 ■水 160.00 ■ブイヨン(無添加) 0.70 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 30.00 ▲人参 18.00 ■水 6.00 ■メープルシロップ 5.00 ■なたね揚げ油 6.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●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 ▲小松菜 10.00 ■しょうゆ(濃) 2.10 ■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"> ■米 60.00 ■水 90.00 ●生鮭(冷)角切 20.00 ■酒 2.00 ■じゃが芋 30.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲大根 15.00 ▲人参 5.00 ▲しめじ 5.00 ▲みず菜 5.00 ■水 160.00 ■だし昆布 0.50 ■けずりぶし 4.90 ●みそ 6.70 ■本みりん 5.60 ▲はくさい 50.00 ●ロースハム 10.00 ▲人参 5.00 ■はるさめ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ■オイスターソース 1.70 ■砂糖 0.30 ■しょうゆ(濃) 1.60 ■酒 1.60 — 手作りおやつ — ■ケーキミックス粉 25.00 ●豆乳(無調整) 20.00 ■水 適量 ■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 ●豚肉 20.00 ■酒 0.40 ■しょうゆ(濃) 0.60 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 20.00 ▲はくさい 30.00 ▲ちんげん菜 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ■だし汁 28.00 ■砂糖 0.50 ■しょうゆ(濃) 4.50 ■かたくり粉 1.00 ■水 2.00 ■さつま芋 40.00 ▲ねぎ 1.00 ●みそ 7.50 ■水 180.00 ■けずりぶし 5.50

(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	490	537	590	598
たんぱく質 g	15.9~24.5	19.5	19.0~29.2	21.2
脂質 g	10.9~16.3	16.6	13.0~19.5	17.1
カルシウム mg	220	292	260	261
鉄 mg	2.2	2.0	2.4	2.5
ビタミンA μgRAE	200	198	220	217
ビタミンB1 mg	0.25	0.29	0.31	0.35
ビタミンB2 mg	0.29	0.42	0.35	0.39
ビタミンC mg	20	28	22	34
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.2
カリウム mg	—	810	606以上	866
食物繊維 g	—	3.1	3.5以上	3.8

【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・・・◎

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

	11・25(月)	12・26(火)	14(木)	19(火)・27(水)	20(水)	21(木)	22(金)	28(木)	
10時	●牛乳● ■たべっ子ベビー・ おやさい 3個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■星っこ 2個	●牛乳● ■ぱりんこ(しお味) 1枚	●牛乳● ■おさつでポン 2個	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	●牛乳● ■まあるいクラッカーミニ 2枚	
昼	イエローロール 中華そばの 野菜あんかけ いそ煮	ごはん ツナと人参のふりかけ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁	ロールパン 納豆のよせ揚げ ひたし みそ汁	ごはん 焼き魚(鮭) ひたし みそ汁	ごはん おでん みそ汁	ミックスピラフ (カレー味) グリルチキン ブロッコリーのひたし 野菜のスープ	丸ロール コロケ ひたし すまし汁	ごはん(わかめ) スパゲティイタリアン すまし汁	
3時	●牛乳● ピザ風ライス	▲野菜ジュース (オリジナル) 150・100ml お好み焼風 パンケーキ	●牛乳● ▲みかん ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● 焼肉サンド	●牛乳● 黒糖蒸しパン	▲オレンジジュース 125ml 1・1本 ショートケーキ	茶 ●ファイバーヨーグルト● ▲りんご ■小粒揚げ 2・1袋	●牛乳● ▲パイン缶詰低糖 6・4個 ■小粒揚げ 2・1袋	
昼と3時(手作りおやつ)の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■イエローロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲はくさい 20.00 ▲人参 5.00 ▲玉ねぎ 20.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 1.00 ■砂糖 0.80 しょうゆ(濃) 6.60 水 170.00 けずりぶし 5.20 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ●ひじき 3.50 ●油揚げ(冷) 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 ▲グリーンピース(冷) 2.00 — 手作りおやつ — ■米 16.00 水 24.00 ●牛挽肉 15.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 ■上新粉 1.00 トマトケチャップ 3.20 ウスターソース 1.80 しょうゆ(濃) 0.90 ■砂糖 0.10 水 8.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●シーチキン缶 10.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.50 ■砂糖 1.00 酒 1.00 しょうゆ(濃) 1.50 ●鶏もも肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 水 50.00 けずりぶし 1.50 ●豆腐(冷) 30.00 ▲小松菜 5.00 ●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 20.00 塩 0.10 水 16.00 ●豚肉 10.00 ■キャノーラ油 少々 ▲きゃべつ 5.00 ▲ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 1.00 トマトケチャップ 1.60 トンカツソース 3.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■ロールパン● ●国産ひきわり納豆 8.50 ●焼豚 5.00 ■さつま芋 25.00 ▲ねぎ 2.00 ●わかめ 0.60 ■上新粉 13.00 ●卵○ 6.00 塩 0.10 しょうゆ(淡) 0.50 水 9.00 ■なたね揚げ油 5.40 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ■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 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 (幼)●生鮭・冷60g 1切 (乳)●生鮭皮なし・冷40g 1切 塩 少々 ▲はくさい 50.00 ▲春菊 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ▲かぶ 20.00 ▲金時人参 5.00 ▲みつば 1.00 ●みそ 7.50 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 12.00 ●牛肉 12.00 ▲玉ねぎ 13.00 ■キャノーラ油 0.30 ■上新粉 0.32 水 4.80 ●みそ 1.60 しょうゆ(濃) 0.12 ■砂糖 0.48 ■マヨドレ 0.24 酒 0.40 ■かたくり粉 0.24 水 0.48 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●鶏もも肉 30.00 ●絹厚揚げ(冷) 20・10 ■じゃが芋 45・45 ▲大根 25・25 ▲人参 15・15 — 3〜5歳児 — こんやく 10.00 ●焼竹輪(冷) 20.00 ■砂糖 1.60 しょうゆ(濃) 2.40 しょうゆ(淡) 1.60 水 60.00 だし昆布 0.40 けずりぶし 1.80 ▲えのきたけ 10.00 ▲ちんげん菜 5.00 ●みそ 7.50 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 ■黒砂糖 8.00 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ホイルケース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 55.00 水 77.00 酒 3.40 塩 0.40 しょうゆ(淡) 2.50 カレー粉 0.13 ●ベーコン 3.00 ▲mixベジタブル(冷) 15.00 ●シーチキン缶 6.00 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 3.00 ■砂糖 1.00 本みりん 1.00 ■キャノーラ油 適量 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 水 15.00 けずりぶし 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 しょうゆ(淡) 2.20 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80 — 手作りおやつ — ■スポンジケーキ台○ (15cm) 1/6・1/8個 ■生クリーム● 18.00 ■砂糖 2.60 ▲みかん缶詰 20・20 	<ul style="list-style-type: none"> ■丸ロール● ●牛挽肉 15.00 ●豚挽肉 10.00 ▲玉ねぎ 15.00 ■キャノーラ油 1.00 塩 0.10 ■じゃが芋 45.00 ■小麦粉 7.00 水 適量 ■パン粉 6.00 ■なたね揚げ油 8.00 トマトケチャップ 5.00 ウスターソース 2.00 だし汁 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.70 水 180.00 けずりぶし 1.40 ●豆腐(冷) 30.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■スパゲティ 30.00 ●ベーコン 15.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ピーマン 3.00 ■キャノーラ油 1.00 トマトケチャップ 12.00 ウスターソース 0.80 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 		
	<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。また、果物については一部変更する場合があります。</p>		<p>3時に使用している果物の量は 「3~5歳児・0~2歳児」 りんご 1/4個・1/6個 みかん 1個・1/2個</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>						