



5月の給食だより

2020/5/1

池田市立保育所・認定こども園

実施日	3歳未満児	1～5歳児		食品名	エネルギー(kcal)
		午前 間食	昼食		
1(金)	牛乳 クラッカー	ごはん キャベツのチャンプル みそ汁・味付けのり	牛乳 *フルーツヨーグルト和え	米 / 豚肉 キャベツ 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 油 野菜スープの素 塩 濃口醤油 代替) じゃがいも / 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ / 味付けのり (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト)	555kcal 26.5g 16.3g
2(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節	473kcal 17.5g 10.0g
7(木)	牛乳 ウエハース	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(はっさく) せんべい	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / フレッシュゼリー (はっさく)	686kcal 20.1g 15.8g
8(金)	牛乳 クッキー	えんどうごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー・みそ汁	牛乳 かしわ餅(市販) 3歳未満児… みたらし団子	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布 / えび(フライ用) 小麦粉 卵 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 【3歳未満児】絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	645kcal 25.4g 15.8g
9(土)	牛乳 せんべい	焼きそば くだもの(りんご)	牛乳 ふかしもち せんべい	中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース / りんご (さつまいも)	550kcal 17.6g 12.8g
11(月)	牛乳 せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 デザート(いよかん)	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 / いよかん 	721kcal 22.5g 16.2g
12(火)	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁	牛乳 棒チーズ せんべい	米 ふりかけ / 豚肉 芽ひじき れんこん 人参 三度豆 糸こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (棒チーズ)	557kcal 23.7g 17.4g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁	牛乳 *さつまいもの素揚げ	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (さつまいも 油)	662kcal 23.6g 21.6g
14(木)	牛乳 せんべい	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー(とんかつソース) みそ汁	牛乳 くだもの(バナナ) パイ	米 / さわら 塩 キャベツ 人参 えのきだけ マヨネーズ 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー とんかつソース / かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ (バナナ)	680kcal 29.1g 27.1g
15(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ミートローフ 茹で野菜・みそ汁	牛乳 *きなこラスク	米 / 豚ひき肉 ひじき缶 パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトケチャップ / ブロッコリー 人参 / はくさい 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節 (食パン きな粉 バター 上白糖)	673kcal 28.4g 23.9g
16(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素	472kcal 17.5g 11.7g
18(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト (りんご)	620kcal 23.0g 16.1g
19(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ	牛乳 *ぶどうジュースゼリー せんべい	ロールパン / 卵 ベーコン たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素 (ぶどうジュース ゼリーの素)	530kcal 22.0g 27.1g
20(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 焼き魚 ほうれん草の磯部和え すまし汁・デザート(いよかん)	オレンジジュース *かぼちゃのお焼き	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / ほうれんそう キャベツ きざみやきのり 濃口醤油 / 木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 / いよかん (小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖)	624kcal 24.4g 15.9g
21(木)	牛乳 ウエハース	ごはん からあげ・茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 *かわりあべかわ	米 / 鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / キャベツ トマトケチャップ / 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 白菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (マカロニ きな粉 上白糖)	688kcal 29.8g 26.8g
22(金)	牛乳 クッキー		牛乳 いちごロール		316kcal 10.8g 11.3g
23(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節	447kcal 17.0g 10.0g
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	牛乳 *いちご蒸しパン	米 / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 / きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢 / 豚肉 大根 人参 じゃがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ (ホットケーキミックス いちご 上白糖)	613kcal 26.6g 16.4g
26(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ビーフンソテー 茹で空豆 野菜スープ・デザート(バナナ)	牛乳 *ココアブラウニー せんべい	ロールパン / 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 / そらまめ 塩 / ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 / バナナ (木綿豆腐 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー ココア(ピュア) 上白糖 豆乳 砂糖・粉糖)	659kcal 25.3g 21.1g
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ・みそ汁	牛乳 くだもの(りんご) かりんとう	米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ / かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 青ねぎ 削り節 みそ (りんご)	600kcal 25.5g 15.6g
28(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ	牛乳 *りんごジュース *ポップコーン フレッシュゼリー	ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 代替) じゃがいも / はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素 (加熱用ポップコーン 油 塩)	644kcal 17.5g 17.5g
29(金)	牛乳 クラッカー	ごはん えんどうの卵とじ 若竹煮 みそ汁	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	米 / さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / たけのこ缶 わかめ 三温糖 濃口醤油 / 大根 人参 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節 (型抜きチーズ)	614kcal 29.4g 22.8g
30(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ くだもの(バナナ)	牛乳 ふかしもち せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / バナナ (さつまいも)	541kcal 17.7g 14.3g

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きます。