

# 11月の給食だより

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	1人分 - (kcal)	
	午前 間食	昼食	午後 間食	たん白質(g)		脂質(g)	
2(月)	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 みそ汁 味付けのり	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米 / 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替) 豚肉 / はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 / 味付けのり (ぶどうジュース ゼラチン 上白糖)	606kcal 26.0g 15.5g		
4(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 焼き魚 ごまあえ とんぺい汁 デザート (みかん)	牛乳 ☆コーンの ホットケーキ	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ / みかん (ホットケーキミックス コーン缶 (ホール) 油 上白糖)	699kcal 31.1g 23.2g		
5(木)	牛乳 ウエハース	きのこごはん 豆腐入り松風焼き 茹でブロッコリー そうめんのすまし汁	牛乳 ☆かぼちゃケーキ せんべい	米 生しいたけ えのきだけ しめじ 油揚げ 人参 出し昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 青ねぎ たまねぎ パン粉 三温糖 みそ 白すりごま 油 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも / ブロッコリー ー とんかつソース / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 生クリーム 甘納豆 (あずき))	715kcal 28.4g 22.5g		
6(金)	牛乳 クッキー	ごはん おでん みそ汁	牛乳 くだもの (りんご) せんべい	米 / 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	596kcal 23.8g 14.8g		
7(土)	牛乳 せんべい	しょう油ラーメン くだもの (みかん)	牛乳 ゼリー せんべい	中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ たまねぎ わかめ 冷凍コーン 濃口醤油 削り節 ごま油 / みかん	470kcal 21.3g 10.5g		
9(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 くだもの (バナナ) せんべい	米 牛肉 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 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (バナナ)	827kcal 21.7g 19.2g		
10(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 ☆ほうれんそう粥	黒糖コッパン / 卵 じゃがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン / 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 塩 (米 ほうれんそう 白すりごま 塩)	569kcal 24.3g 21.7g		
11(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 鶏肉のママレード煮 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フライドポテト	米 / 鶏肉 (30g) ママレード(カツ) 濃口醤油 オレンジジュース / ブロッコリー / 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (じゃがいも サラダ油 塩)	621kcal 26.3g 23.8g		
12(木)	牛乳 せんべい		牛乳 いちごロール	(いちごロール)	316kcal 10.8g 11.3g		
13(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 くだもの (りんご) せんべい	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 / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんご)	525kcal 25.0g 15.4g		
14(土)	牛乳 せんべい	スープスパゲティ くだもの (みかん)	牛乳 ふかしもち せんべい	スパゲティ ベーコン 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / みかん (さつまいも)	501kcal 14.8g 11.0g		
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 デザート (みかん)	牛乳 ☆いちごジャム 蒸しパン	米 / 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 たまねぎ 干しいたけ 三度豆 ごぼう 三温糖 濃口醤油 酒 みりん 削り節 代替) じゃがいも 代替) 豚肉 / 大根 たまねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ / みかん (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)	594kcal 24.8g 16.5g		
17(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 卵のソテー 野菜スープ	牛乳 ☆スイートポテト	食パン いちごジャム / 卵 バター じゃがいも むきえび ピーマン 人参 生しいたけ たまねぎ 油 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 (さつまいも バター 上白糖 牛乳)	624kcal 27.3g 22.4g		
18(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの (バナナ) サブレ	米 牛肉 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 代替) 豚肉 / 大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (バナナ)	836kcal 25.1g 26.1g		
19(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚 白和え すまし汁	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 ほうれんそう こんにゃく 人参 ひじき缶 三温糖 濃口醤油 白みそ 白すりごま 三温糖 代替) 豚肉 / 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節	701kcal 29.7g 21.6g		
20(金)	牛乳 クッキー	そぼろ丼 みそ汁	牛乳 ☆ちゃんぽん	米 豚ひき肉 系こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 濃口醤油 三温糖 削り節 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ たまねぎ 青ねぎ 削り節 濃口醤油 みりん 野菜スープの素 酒 ごま油 片栗粉)	676kcal 35.5g 21.3g		
21(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁	牛乳 せんべい ふかしもち	米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 (さつまいも)	480kcal 14.5g 9.2g		
24(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ ドレッシングサラダ	牛乳 ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ コーン缶 (クリーム) バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 (マカロニ きな粉 上白糖)	570kcal 18.6g 11.4g		
25(水)	牛乳 ポーロ	ふりかけごはん 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 デザート (りんご)	牛乳 ☆チーズドーナツ	米 ふりかけ / 糸昆布 大豆 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 代替) 豚肉 / かぶ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油)	646kcal 22.3g 19.8g		
26(木)	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁	牛乳 ビスケット くだもの (種なし柿)	米 / 鮭 人参 たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖 代替) 豚肉 / 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (種なし柿)	540kcal 29.5g 18.3g		
27(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 酢豚 すまし汁 (豆腐)	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米 / 豚肉ハレ肉 土生姜 濃口醤油 片栗粉 油 たまねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 片栗粉 トマトケチャップ 酢 / 木綿豆腐 わかめ 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布 (型抜きチーズ)	557kcal 27.7g 19.4g		
28(土)	牛乳 せんべい	わかめうどん くだもの (りんご)	牛乳 ゼリー せんべい	うどん(ゆで) わかめ 豚肉 油揚げ はくさい 人参 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油 / りんご	407kcal 18.2g 10.7g		
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが おかかあえ みそ汁	牛乳 くだもの (バナナ) せんべい	米 / 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 系こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉 / はくさい 人参 花かつお 濃口醤油 三温糖 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (バナナ)	551kcal 21.8g 14.8g		

☆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。  
\* こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きます。 24日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。