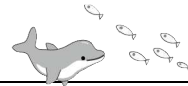


7月の給食だより



2020/7/1

池田市立保育所・認定こども園

実施日	曜日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	1歳児 (kcal)	
		午前 間食	昼食	午後 間食	たん白質(g)		脂質(g)	
7月1日	水	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	米 / 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま / たら(まだら) 長いも 土生姜 はくさい 人参 干しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替) 豚ひき肉 (米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩)	581kcal 22.8g 12.9g		
7月2日	木	牛乳 ウエハース	ロールパン 鮭とじゃが芋のグラタン ビーフンスープ	牛乳 ☆きなこ団子	ロールパン / 鮭 じゃがいも たまねぎ ピザ用チーズ にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 / ビーフン 豚肉 たけのこ缶 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油 (白玉粉 絹ごし豆腐 きな粉 上白糖)	662kcal 33.2g 25.7g		
7月3日	金	牛乳 クッキー	ふりかけごはん 柳川風 みそ汁	牛乳 茹で枝豆 せんべい	米 ぶりかけ / 牛肉 ごぼう 人参 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (えだまめ)	715kcal 39.5g 24.8g		
7月4日	土	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ くだもの(りんご)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / りんご (じゃがいも)	497kcal 17.7g 14.3g		
7月6日	月	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 棒チーズ せんべい	米 豚肉 なす とうもろこし かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (棒チーズ)	671kcal 25.1g 25.4g		
7月7日	火	牛乳 ビスケット	ごはん えびフライ 茹でキャベツ 七タ汁	牛乳 ゼリー (七夕) せんべい	米 / えび (フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉 / キャベツ / そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油	514kcal 19.7g 13.9g		
7月8日	水	牛乳 ポーロ	焼肉丼 すまし汁	牛乳 くだもの(すいか) せんべい	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (すいか)	589kcal 24.5g 16.4g		
7月9日	木	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のごま焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツポンチ	米 / 鮭 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / さつまいも たまねぎ 人参 わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (りんご パナナ バイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁))	642kcal 29.9g 17.0g		
7月10日	金	牛乳 クラッカー	ごはん ピーマン入りハンバーグ 茹でキャベツ 春雨スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉 / キャベツ / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 / パナナ (ホットケーキミックス 油)	626kcal 20.9g 20.3g		
7月11日	土	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ゼリー (七夕) せんべい	米 ひじき缶 揚げ油 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節	2687kcal 67.5g 17.7g		
7月13日	月	牛乳 せんべい	ごはん なすの味噌炒め すまし汁	牛乳 くだもの(すいか) せんべい	米 / 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび にら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 / 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (すいか)	552kcal 24.8g 13.7g		
7月14日	火	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン ビーフンソテー じゃがいものスープ	りんごジュース 茹で枝豆 おかし	黒糖コッペパン / 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 / ベーコン たまねぎ じゃがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油 (えだまめ)	606kcal 22.8g 14.4g		
7月15日	水	牛乳 ポーロ	ごはん 炒り豆腐 豚汁 デザート(メロン)	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き クラッカー	米 / 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 たまねぎ 生しいたけ サラダ油 上白糖 濃口醤油 塩 卵 ほうれんそう / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ / アムスメロン (小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖)	720kcal 28.5g 23.3g		
7月16日	木	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ	牛乳 ☆わらび餅	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 お豆腐 人参 たまねぎ しめじ グリーンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま (わらび粉 きな粉 上白糖)	557kcal 26.2g 25.1g		
7月17日	金	牛乳 クッキー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆キャラットちゃんの 蒸しケーキ	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 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	600kcal 26.2g 15.3g		
7月18日	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)	542kcal 17.4g 12.7g		
7月20日	月	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁(じゃがいも)	牛乳 ☆ポップコーン くだもの(メロン)	米 / 豚肉 煮干大根 油揚げ 人参 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (加熱用ポップコーン 油 塩) (アムスメロン)	549kcal 21.0g 15.4g		
7月21日	火	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ マカロニサラダ デザート(キウイ)	牛乳 ミニたいやき おかし	食パン いちごジャム / 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン / マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 / キウイフルーツ	615kcal 22.2g 17.2g		
7月22日	水	牛乳 ポーロ	ごはん さばのチョリム ごまあえ わかめと大根のスープ	牛乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	米 / さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ にら にんにく こしょう 酢 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 / 大根 油揚げ わかめ たまねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	612kcal 27.6g 22.4g		
7月25日	土	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	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 小松菜 人参 しめじ 野菜スープの素 (みかん)	2251kcal 45.7g 15.7g		
7月27日	月	牛乳 せんべい	ゆかりごはん ひじきと五目煮 みそ汁(じゃがいも) デザート(バナナ)	牛乳 ふかしもち おかし	米 ゆかり / 大豆 ひじき缶 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 / パナナ (さつまいも)	648kcal 21.8g 12.6g		
7月28日	火	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	食パン いちごジャム / なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ / ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 (ホール) (りんご)	622kcal 26.5g 24.1g		
7月29日	水	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	牛乳 くだもの(もも缶) せんべい	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (もも缶)	655kcal 28.9g 19.4g		
7月30日	木	牛乳 ウエハース	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のチキンナゲット 茹でキャベツ(トマトケチャップ) 野菜スープ	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	ロールパン / 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 スープストック 油 代替) 豚ひき肉 / キャベツ トマトケチャップ / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	592kcal 22.3g 27.7g		
7月31日	金	牛乳 クラッカー	ハヤシライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリーンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ 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 (型抜きチーズ)	798kcal 28.0g 24.3g		

☆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ます。