


# 10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	I補料-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
		午前 間食	昼食		
1(木)	牛乳 せんべい	ごはん さんまの蒲焼 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆フレンチトースト	米/さんま 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 青ねぎ みそ 削り節 (食パン 卵 バター 上白糖 牛乳)	798kcal 31.2g 34.0g
2(金)	牛乳 クラッカー	ごはん おでん おかかあえ みそ汁	牛乳 ☆栗とレーズンの蒸しパン	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/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖/木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 バニラエッセンス ベーキングパウダー)	628kcal 26.0g 15.5g
3(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替) じゃがいも /大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素	570kcal 22.5g 16.7g
5(月)	牛乳 せんべい	ごはん 卵の花の炒め煮 そうめんのすまし汁	牛乳 黒豆枝豆 せんべい	米/おから 豚ひき肉 焼きちくわ 人参 干しいたけ 青ねぎ 三温糖 濃口醤油 みりん 油 削り節 代替) 豚肉/そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (黒豆枝豆 塩)	589kcal 26.2g 17.1g
6(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 ほうれん草サラダ	牛乳 型抜きチーズ せんべい	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 ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉/ほうれんそう 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま (型抜きチーズ)	638kcal 27.3g 24.5g
7(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 みそ汁 デザート(柿)	牛乳 茹で栗 フレッシュゼリー せんべい	米/豚肉 さといも 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 削り節 油/木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節/種なし柿(栗)	703kcal 24.3g 14.0g
8(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 白身魚と野菜のミルク煮 ドレッシングサラダ	牛乳 ☆さつまいもと りんごの重ね煮	ロールパン/すけとうだら 小麦粉 じゃがいも 人参 たまねぎ バター 牛乳 パセリ 油 シチューミックス 塩 こしょう 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 (さつまいも りんご レーズン バター 上白糖)	605kcal 21.5g 21.5g
9(金)	牛乳 クッキー	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁	牛乳 ☆開口笑	米/牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも 代替) 豚肉/卵 木綿豆腐 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 (強力粉(1等) ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油)	736kcal 28.5g 27.0g
10(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ くだもの	牛乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 干しいたけ 人参 ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油/パイン缶	575kcal 22.6g 12.4g
12(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの 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/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) (バナナ)	746kcal 23.3g 23.2g
13(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 白身魚のケチャップあんかけ きのこスープ	牛乳 ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム/メルルルサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 たまねぎ 人参 グリンピース 三温糖 濃口醤油 トマトケチャップ 片栗粉 油 代替) 豚肉/えのきだけ しめじ 人参 焼きちくわ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 塩 (マカロニ きな粉 上白糖)	588kcal 28.7g 18.4g
14(水)	牛乳 ポーロ	ごはん とんかつ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆りんごジュースゼリー せんべい	米/豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/ブロッコリー /木綿豆腐 ほうれんそう 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 (ゼリーの素 アップルジュース)	621kcal 38.6g 16.9g
15(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 野菜たっぷりキッシュ ピーンスープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆五平もち	ロールパン/卵 たまねぎ 人参 ウインナー ブロッコリー トマト 牛乳 生クリーム 塩 ピザ用チーズ 代替) 豚肉 代替) コーン/ ピーン 豚肉 むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ しめじ わかめ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油/バナナ (米 みそ 上白糖 みりん 黒ゴマ 油)	660kcal 29.4g 23.4g
16(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁(かぼちゃ) デザート(柿)	牛乳 ☆お好み焼き	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 /かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節/ 種なし柿 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 粉かつお 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	632kcal 26.6g 16.3g
17(土)	牛乳 せんべい	焼きそば くだもの	牛乳 ふかしおじゃが 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/キウイフルーツ (じゃがいも)	470kcal 18.0g 12.6g
19(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆フルーツジュースゼリー せんべい	米 ふりかけ/豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節/大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (フルーツミックスジュース ゼリーの素)	534kcal 30.3g 13.5g
20(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 くだもの おかき	食パン いちごジャム/豚肉 はくさい むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩/マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩 代替) りんご (パイン缶)	545kcal 23.7g 20.2g
21(水)	牛乳 ポーロ	さつまいもごはん 鮭のすりおろし人参マヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 ☆開口笑	米 さつまいも 塩 出し昆布/鮭 酒 人参 マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油/木綿豆腐 ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節 (強力粉(1等) ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油 代替) ホットケーキミックス)	726kcal 35.3g 24.4g
22(木)	牛乳 ウエハース		牛乳 いちごロール	(いちごロール) 	316kcal 10.8g 11.3g
23(金)	牛乳 クッキー	ロールパン ポークピーンズ ほうれん草スープ	牛乳 ☆ポップコーン くだもの	ロールパン/豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油/木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油 (加熱用ポップコーン 油 塩) (キウイフルーツ)	525kcal 23.9g 22.4g
24(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの	牛乳 ふかししいも せんべい	うどん(ゆで) はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油/りんご (さつまいも)	502kcal 16.2g 12.3g
26(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 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 (なし)	816kcal 21.4g 19.1g
27(火)	牛乳 ビスケット	ごはん さばのみそ煮 ごまあえ そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米/さば 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 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 /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 油)	644kcal 29.1g 21.3g
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ(かぼちゃ)	牛乳 ☆ミックスドロップ ドーナツ	米/牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース/人参 ブロッコリー/かぼちゃ レタス 人参 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 (ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油)	648kcal 23.9g 24.0g
29(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐の揚げボール 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 くだもの せんべい	ロールパン/木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替) 豚肉/キャベツ/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 (りんご)	588kcal 21.4g 25.4g
30(金)	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁 デザート(柿)	牛乳 棒チーズ せんべい	米 ふりかけ/鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 代替) じゃがいも/豚肉 大根 人参 青ねぎ みそ 削り節/バナナ (棒チーズ)	708kcal 34.7g 24.5g
31(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	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/ じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節	578kcal 22.5g 12.5g

☆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。