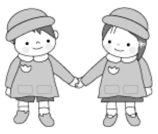

４ 月の給食だより

池田市立保育所・認定こども園

実施日	３歳未満児 午前 間食	１～５歳児 昼食	 午後　間食	食　品　名	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
1(水)	牛乳 ボーロ	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	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 / フレッシュゼリー　(りんご)	619kcal 17.4g 14.5g
2(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティー 野菜スープ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	ロールパン　/ スパゲッティ　バター　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　粉チーズ　油 / 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　(さつまいも　油)	571kcal 18.1g 24.3g
3(金)	牛乳 クラッカー	焼肉丼 わかめスープ	りんごジュース ☆バナナ蒸しケーキ	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　ごま油　片栗粉　**代替）豚肉** / 大根　人参 たまねぎ　わかめ　チンゲンサイ　野菜スープの素 (りんごジュース)　(ホットケーキミックス　バナナ　上白糖　生クリーム)	554kcal 15.0g 15.0g
4(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米　人参　塩　濃口醤油　出し昆布 / 豚肉　木綿豆腐　わかめ　人参 たまねぎ　青ねぎ　みそ　削り節 (みかん)	446kcal 17.3g 10.7g
6(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの（キウイ） かりんとう	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　ごま油　酢　三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン)　(キウイフルーツ)	559kcal 20.7g 18.1g
7(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン くだもの（バナナ）	米 / メルルーサ　濃口醤油　土生姜　みりん　酒　片栗粉　油 **代替）豚肉** / キャベツ　とんかつソース / 木綿豆腐　しめじ　たまねぎ　人参 みつば　みそ　削り節　(加熱用ポップコーン　油　塩)　(バナナ)	527kcal 23.5g 17.2g
8(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 炒り豆腐 みそ汁	牛乳 ☆キャロットケーキ	米 / 鶏肉　木綿豆腐　たまねぎ　人参　干ししいたけ　ほうれんそう　油 三温糖　濃口醤油　**代替）じゃがいも** / じゃがいも　人参　たまねぎ わかめ　青ねぎ　みそ　削り節 (人参　小麦粉　塩　ベーキングパウダー　油　上白糖　卵　スキムミルク　バター)	621kcal 21.5g 21.3g
9(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン じゃがいものミートソース煮 豆乳スープ デザート（キウイ）	牛乳 ☆お好み焼き	ロールパン　/ じゃがいも　豚ひき肉　たまねぎ　人参　しめじ グリンピース　トマトケチャップ　ウスターソース　油　小麦粉　粉チーズ / ベーコン　小松菜　むきえび　たまねぎ　はくさい　人参　野菜スープの素 油　豆乳　コーン缶（ホール） / キウイフルーツ (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　とんかつソース)	530kcal 23.9g 20.1g
10(金)	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁	牛乳 くだもの（キウイ） せんべい	米 / 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 / そうめん　人参　しめじ　小松菜　出し昆布 削り節　薄口醤油 (キウイフルーツ)	470kcal 17.5g 13.5g
11(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん くだもの（りんご）	牛乳 ふかしいも せんべい	うどん(ゆで)　豚肉　キャベツ　人参　たまねぎ　青ねぎ　油　花かつお 濃口醤油 / りんご　(さつまいも)	441kcal 15.1g 11.8g
13(月)	牛乳 せんべい	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー コーンスープ	牛乳 くだもの（バナナ） せんべい	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 / ブロッコリー / じゃがいも コーン缶（クリーム）　たまねぎ　人参　パセリ　ポタージュの素　スキムミルク (バナナ)	562kcal 21.4g 18.3g
14(火)	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん えんどうの卵とじ 沢煮椀 デザート（りんご）	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米　ふりかけ / さやえんどう　鶏肉　人参　高野豆腐　干ししいたけ　卵 三温糖　薄口醤油　油　削り節　塩　**代替）豚肉　代替）コーン** / 豚肉 大根　人参　たけのこ缶　みつば　削り節　薄口醤油　塩　片栗粉 / りんご (型抜きチーズ)	578kcal 26.8g 22.0g
15(水)	牛乳 ボーロ	ふりかけごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁（かぼちゃ）	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え	米　ふりかけ / 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　たまねぎ　はくさい　わかめ　青ねぎ　みそ 削り節　(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))	505kcal 19.4g 13.7g
16(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ	牛乳 ☆みたらしだんご せんべい	ロールパン　/ たら　小麦粉　じゃがいも　たまねぎ　人参 トマトピューレ　にんにく　トマトケチャップ　ブロッコリー スープストック　三温糖　**代替）豚肉** / マカロニ　ハム（ボンレス）　人参 きゅうり　冷凍コーン　マヨネーズ　塩　**代替）りんご** (絹こし豆腐　白玉粉　上白糖　濃口醤油　片栗粉)	574kcal 23.7g 18.3g
17(金)	牛乳 クラッカー	ごはん からあげ 茹でキャベツ かきたま汁	牛乳 ☆わらび餅	米 / 鶏肉　土生姜　上新粉　片栗粉　濃口醤油　酒　油　**代替）豚肉** / キャベツ　とんかつソース / 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**　(わらび粉 きな粉　上白糖)	599kcal 25.1g 24.0g
18(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米　ひじき缶　油　人参　三度豆　薄口醤油　出し昆布　酒　みりん　塩 / 木綿豆腐　はくさい　人参　えのきだけ　青ねぎ　みそ　削り節 (みかん)	441kcal 14.6g 13.8g
20(月)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁 デザート（いよかん）	牛乳 ☆かわりあべかわ	米　豚肉　干ししいたけ　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 / 木綿豆腐　人参　たまねぎ　ほうれんそう　わかめ　削り節　みそ / いよかん　(マカロニ　きな粉　上白糖)	528kcal 23.1g 14.1g
21(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 焼き魚 たけのこの煮物 みそ汁	牛乳 ☆焼きそば	米 / さわら　塩　油　**代替）豚肉** / 豚肉　たけのこ缶　人参　濃口醤油 三温糖　削り節 / 大根　人参　たまねぎ　ほうれんそう　みそ　削り節 (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)	588kcal 29.6g 19.4g
22(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのおかか和え そうめんのすまし汁	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / 鶏肉　高野豆腐　はくさい　人参　干ししいたけ　三度豆　三温糖 濃口醤油　酒　**代替）豚肉** / ブロッコリー　花かつお　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 (フレッシュゼリー)	594kcal 20.6g 13.0g
23(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン オムレツ風 かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 くだもの（キウイ） せんべい	ロールパン　/ 卵　むきえび　ベーコン　たまねぎ　しめじ グリンピース　トマトケチャップ　油　豚肉　**代替）コーン　代替）じゃがいも** / 豚肉　かぼちゃ　レタス　人参　青ねぎ　豆乳　野菜スープの素 (キウイフルーツ)	465kcal 22.1g 19.2g
24(金)	牛乳 クッキー		牛乳 菓子ぱん	(いちごロール)	314kcal 10.3g 12.4g
25(土)	牛乳 せんべい	しょう油ラーメン くだもの（みかん缶）	牛乳 ふかしおじゃが 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 / みかん缶 (じゃがいも)	393kcal 18.1g 9.9g
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉とれんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 ☆フライドポテト	米 / 豚肉　れんこん　三度豆　こんにゃく　人参　焼きちくわ　ごま油 濃口醤油　三温糖　白すりごま / 木綿豆腐　わかめ　人参　たまねぎ　青ねぎ みそ　削り節　(じゃがいも　サラダ油　塩)	492kcal 18.7g 16.8g
28(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 酢の物 すまし汁	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	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 / 大根 人参　ゆば　しめじ　みつば　薄口醤油　出し昆布　削り節 (みかん缶　もも缶　りんご　バナナ　レーズン　上白糖　コーンフレーク)	558kcal 24.3g 18.8g
30(木)	牛乳 せんべい	ロールパン えびポタージュ ほうれん草サラダ	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	ロールパン / むきえび　じゃがいも　たまねぎ　人参　パセリ　油 ポタージュの素　スキムミルク　**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 (加熱用ポップコーン　油　塩、フレッシュゼリー)	552kcal 17.3g 18.9g

☆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。