



9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	E値(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ビーフソテー コーンスープ	牛乳 くだもの(巨峰) ビスケット	牛乳	食パン いちごジャム / 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 / じゃがいも コーン缶(クリーム) たまねぎ 人参 パセリ ポターージュの素 スキムミルク / (巨峰)	638kcal 26.0g 17.4g
2(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ 茹でキャベツ すまし汁 デザート(もも缶)	牛乳 ☆栗とレーズンの蒸しパン	牛乳	米 / 豚肉ハレ肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油 / キャベツ / 大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 もも缶 (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)	644kcal 25.3g 16.6g
3(木)	牛乳 せんべい	ごはん さばの煮付け ブロッコリーのごまあえ すまし汁	牛乳 ☆ドーナツボール	牛乳	米 / さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替) 豚肉 / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油 / 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 上白糖 バター 卵 ベーキングパウダー 油。)	771kcal 31.4g 21.5g
4(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 かぼちゃとわかめのみそ汁	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	牛乳	米 / 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉 / かぼちゃ 木綿豆腐 玉ねぎ わかめ 大根 かぶ みそ 削り節。 /	685kcal 28.8g 23.9g
5(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	牛乳	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)	508kcal 17.0g 12.8g
7(月)	牛乳 せんべい	パンブキンカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(梨) おかし	牛乳	米 豚肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (なし)	693kcal 22.4g 21.1g
8(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) フライ魚 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆さつまいもの芋もち	牛乳	食パン いちごジャム / 鮭 小麦粉 パン粉 塩 トマトケチャップ 油 / 豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / バナナ(さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖 バター)	662kcal 30.2g 19.8g
9(水)	牛乳 ポーロ	ゆかりごはん 炒り豆腐 みそ汁	オレンジジュース 型抜きチーズ せんべい	牛乳	米 ゆかり / 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき グリンピース 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも / かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 青ねぎ 削り節 みそ (型抜きチーズ)	552kcal 20.1g 16.9g
10(木)	牛乳 ウエハース	マグロのフレーク丼 ほうれん草のかきたま汁	牛乳 くだもの(巨峰) ビスケット	牛乳	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉 / 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉 (巨峰)	573kcal 22.1g 21.1g
11(金)	牛乳 クッキー	ごはん 筑前煮 みそ汁・味付けのり	牛乳 くだもの(種なし柿) クラッカー	牛乳	米 / 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう きぬさや 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替) 豚肉 / さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 味付けのり (種なし柿)	674kcal 23.9g 16.4g
12(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	牛乳	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 / 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 白すりごま (みかん)	479kcal 17.8g 11.8g
14(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	牛乳	米 ふりかけ / かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (にら 人参 たまねぎ 小麦粉 豚肉 ごま油 濃口醤油 みりん)	640kcal 23.5g 17.8g
15(火)	牛乳 ビスケット	中華おこわ 油林鶏 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 ☆プリン	牛乳	米 もち米 人参 たけのこ缶 生しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節 / 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう 代替) 豚肉 / キャベツ / 木綿豆腐 わかめ 人参 野菜スープの素 濃口醤油 (プリンミックス 上白糖) 代替) 豆乳プリン (ゼラチン 豆乳 上白糖)	777kcal 27.9g 24.5g
16(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 鮭のごま焼き 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆ドーナツボール	牛乳	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 / キャベツ とんかつソース / はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 上白糖 バター 卵 ベーキングパウダー 油)	705kcal 31.2g 25.4g
17(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ポターージュ 野菜ソテー デザート(バナナ)	牛乳 ☆みたらしだんご	牛乳	ロールパン / むぎえび 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポターージュの素 スキムミルク バター 代替) 豚肉 / 豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン 塩 油 / バナナ (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	564kcal 24.7g 17.4g
18(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 五目厚焼き ごまあえ みそ汁	りんごジュース ☆キャロットちゃん(蒸しケーキ)	牛乳	米 / 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉 代替) コーン / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / かぼちゃ 油揚げ たまねぎ しめじ 青ねぎ 削り節 みそ (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	585kcal 18.8g 9.7g
19(土)	牛乳 せんべい	焼きそば くだもの(りんご)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	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 (じゃがいも)	474kcal 17.4g 12.6g
23(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 棒チーズ せんべい	牛乳	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 しらす干し 濃口醤油 / フレッシュゼリー (棒チーズ)	815kcal 25.1g 22.5g
24(木)	牛乳 ウエハース	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 野菜スープ デザート(種なしの柿)	牛乳 ☆きな粉おはぎ	牛乳	黒糖コッペパン / スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ エリンギ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 種なし柿 (米 もち米 きな粉 上白糖 塩)	535kcal 17.8g 18.8g
25(金)	牛乳 クッキー	ごはん 魚のあんかけ 梅肉和え 青菜のすまし汁	牛乳 ☆わらび餅	牛乳	米 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉 代替) 豚肉 / 大根 人参 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油 / 小松菜 木綿豆腐 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (わらび粉 きな粉 上白糖)	667kcal 31.6g 22.5g
26(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん 豚汁 くだもの(パイン缶)	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ 板こんにゃく 青ねぎ みそ 削り節 / パイン缶	464kcal 17.9g 10.0g
28(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 五目煮豆 みそ汁	牛乳 くだもの(梨) せんべい	牛乳	米 ゆかり / 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / かぼちゃ 木綿豆腐 たまねぎ はくさい わかめ 削り節 みそ (なし)	565kcal 24.5g 15.6g
29(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ	牛乳 ☆焼きそば	牛乳	食パン いちごジャム / 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 トマトケチャップ 油 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油 (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)	555kcal 21.6g 23.7g
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん れんこん団子甘酢かけ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 十五夜ゼリー せんべい	牛乳	米 / 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 / ブロッコリー / 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 みそ。	695kcal 26.5g 24.5g

☆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。