

6月の給食だより

2020/6/1

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人前(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
		午前 間食	昼食		
1(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 デザート(もも缶)	牛乳 ☆じゃがいものお焼き	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 / なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/もも缶 (じゃがいも たまねぎ 油 塩 片栗粉 濃口醤油)	551kcal 20.5g 14.1g
2(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢あえ わかめスープ	牛乳 くだもの(キウイ) かりんとう	米/牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉/キャベツ 三温糖 酢/大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素(キウイフルーツ)	554kcal 18.3g 13.8g
3(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 ☆焼きうどん	米/赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 /ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油/さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (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)	690kcal 34.7g 16.4g
4(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン オムレツ(にら・合挽き) マカロニスープ	牛乳 茹でスナッフえんどう せんべい	ロールパン / 卵 にら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも 代替) コーン / マカロニ 小松菜 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素(スナッフえんどう 塩)	552kcal 24.9g 24.2g
5(金)	牛乳 クッキー	ごはん 紫陽花揚げ すまし汁	牛乳 ☆豆乳プリン せんべい	米/なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび モロヘイヤ 小麦粉 油 とんかつソース/木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油(ゼラチン 豆乳 上白糖)	546kcal 20.2g 15.6g
6(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のすまし汁	牛乳 くだもの(あまなつ) せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ 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/ 小松菜 人参 干しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (あまなつ)	490kcal 19.6g 11.8g
8(月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 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 濃口醤油/ヨーグルト(プレーン)(キウイフルーツ)	697kcal 28.4g 19.5g
9(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の卵とじ すまし汁(白玉麩) 味付けのり	牛乳 ☆みたらしだんご	米/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/白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節/味付けのり (絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	663kcal 32.5g 19.5g
10(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー(マヨネーズ) みそ汁(豆腐・はくさい)	牛乳 ☆フルーツゼリー	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 /ブロッコリー マヨネーズ/木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節(ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ パイン缶)	586kcal 37.6g 17.3g
11(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲッティミートソース 野菜スープ	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	ロールパン / 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/ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油 (バナナ)	587kcal 23.8g 23.0g
12(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 五目煮豆 みそ汁 デザート(メロン)	牛乳 ☆紫陽花ゼリー	米/大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 鶏肉 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉/木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ/アムスメロン(ゼラチン 牛乳 上白糖 ぶどうジュース)	652kcal 29.3g 19.4g
13(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 くだもの(りんご) 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 /小松菜 人参 しめじ 出し昆布 削り節 薄口醤油(りんご)	549kcal 23.2g 16.7g
15(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	米/豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 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(ホットケーキミックス 人参 上白糖 油)	609kcal 21.4g 16.8g
16(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー	ロールパン / 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/ (加熱用ポップコーン 油 塩)	755kcal 17.4g 15.5g
17(水)	牛乳 ポーロ	マグロのフレーク丼 かきたま汁	牛乳 ☆フルーツあえ せんべい	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 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(もも缶 バナナ キウイフルーツ パイン缶)	608kcal 23.0g 19.4g
18(木)	牛乳 ウエハース	ごはん メルルーサのから揚げ 梅肉和え すまし汁(白玉麩) デザート(りんご)	牛乳 型抜きチーズ おかき	米/メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉/ほうれんそう はくさい 人参 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油/白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節/りんご(型抜きチーズ)	624kcal 29.9g 19.2g
19(金)	牛乳 クッキー	ふりかけごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ みそ汁	牛乳 ☆バナナフィン	米 ふりかけ/鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 土生姜 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう 油 人参 生しいたけ えのきだけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 代替) 豚ひき肉/かぼちゃ 人参 えのきだけ 青ねぎ みそ 削り節(ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 バナナ)	515kcal 22.8g 14.7g
20(土)	牛乳 せんべい	焼きそば くだもの(あまなつ)	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/あまなつ(じゃがいも)	480kcal 18.3g 12.6g
22(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 おかき くだもの(りんご)	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)	580kcal 20.0g 15.9g
23(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐のチャンプル ポトフ	牛乳 ☆オレンジケーキ	米/木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 代替) 豚肉 代替) じゃがいも/ウインナー はくさい じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (ホットケーキミックス オレンジジュース 油 上白糖 みかん缶)	616kcal 19.6g 24.3g
24(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 茹でキャベツ ビーフンスープ デザート(バナナ)	牛乳 棒チーズ ビスケット	米/豚肉 土生姜 たまねぎ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん/キャベツ/ピーマン ベーコン 卵 人参 しめじ たまねぎ 青ねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油/バナナ(棒チーズ)	661kcal 28.5g 24.9g
25(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい	ロールパン / たら(まだら) 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/キャベツ 人参 ピーマン ロースハム サラダ油 塩 こしょう(キウイフルーツ(黄肉種))	515kcal 24.2g 17.0g
26(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 野菜のかきあげ みそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米/さつまいも むきえび 人参 たまねぎ みつば 長いも 小麦粉 油 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 (ホットケーキミックス 油)	594kcal 21.2g 16.7g
27(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん くだもの(りんご)	牛乳 ふかししいも 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)	508kcal 17.0g 12.8g
29(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 酢の物 すまし汁	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	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/ きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖/木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油(バナナ)	591kcal 24.4g 15.7g
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 デザート(キウイ)	牛乳 フレッシュゼリー 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/じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/キウイ	546kcal 20.7g 13.1g

☆印は手作りおやつです。