

6月の給食だより

令和6年6月1日

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	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食					
1(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	米 豚肉 生しいたけ 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 / チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (りんごゼリー)	468kcal	20.5g	12.3g
3(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ひじきの中華サラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(あまなつ) せんべい	牛乳	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 / ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 / ヨーグルト(あまなつ)	625kcal	23.2g	18.0g
4(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 ☆焼きそば	牛乳	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 コーン缶(クリーム) スープストック パター スキムミルク パセリ 代替 豚肉 / ほうれんそう 人参 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま (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)	571kcal	27.4g	23.6g
5(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ フロッコリーのこまあえ みそ汁	牛乳 ☆芋ようかん せんべい	牛乳	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 / フロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (さつまいも 上白糖 塩 粉寒天)	593kcal	29.5g	15.9g
6(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	牛乳	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 じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 / バナナ (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)	695kcal	24.4g	23.9g
7(金)	牛乳 あられ	ごはん 豆腐のチャンプル みそ汁	牛乳 ☆紫陽花ゼリー	牛乳	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 削り節 代替 豚肉 代替 じゃがいも / かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖)	553kcal	22.5g	21.3g
8(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん みそ汁 くだもの(みかん缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ / みかん缶 (じゃがいも)	429kcal	21.4g	13.3g
10(月)	牛乳 せんべい	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ 茹でフロッコリー ポトフ	牛乳 ☆フルーツゼリー	牛乳	米 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう 油 人参 生しいたけ 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 / フロッコリー / ウィンナー キャベツ じゃがいも 人参 たまねぎ 大根 野菜スープの素 (ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶)	612kcal	35.6g	19.0g
11(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の卵とじ すまし汁 味付けのり	牛乳 くだもの(バナナ) クラッカー	牛乳	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 削り節 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 (バナナ)	598kcal	31.7g	19.8g
12(水)	牛乳 ポーロ	焼肉丼 みそ汁 デザート(りんご)	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	牛乳	米 豚肉 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 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (型抜きチーズ)	584kcal	26.8g	18.4g
13(木)	牛乳 せんべい	ロールパン じゃがいものミートソース煮 野菜スープ	牛乳 くだもの(キウイ) おかし	牛乳	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 スープストック 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 チンゲンサイ 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 (キウイフルーツ)	502kcal	21.7g	21.2g
14(金)	牛乳 あられ	ごはん メルルーサのから揚げ キャベツの甘酢あえ すまし汁	牛乳 ☆バナナマフィン	牛乳	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / 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 / キャベツ 人参 三温糖 酢 白すりごま / 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 (ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 油 バナナ)	649kcal	29.3g	23.4g
15(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ くだもの(もも缶)	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	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 / たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 / もも缶 (りんごゼリー)	517kcal	21.1g	16.1g
17(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆チーズドーナツ	牛乳	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 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 パター 粉チーズ 油)	585kcal	22.9g	19.8g
18(火)	牛乳 ビスケット	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	牛乳	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) (バナナ)	647kcal	27.8g	18.0g
19(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 五目煮豆 みそ汁	牛乳 りんごジュース 棒チーズ クラッカー	牛乳	米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替 豚肉 / 大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 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 (棒チーズ)	540kcal	27.6g	12.4g
20(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ マカロニスープ	牛乳 ☆フルーツあえ せんべい	牛乳	ロールパン / 卵 なら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 冷凍コーン スープストック 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 / ABCマカロニ チンゲンサイ 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 (みかん缶 バナナ りんご)	556kcal	24.8g	24.3g
21(金)	牛乳 あられ	ごはん からあげ 茹でキャベツ 中華スープ デザート(メロン)	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	牛乳	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 / 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油 / アムスメロン (米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩)	701kcal	30.3g	27.1g
22(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 野菜スープ	牛乳 ふかししいも 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 / たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 薄口醤油 削り節 (さつまいも)	494kcal	21.9g	12.2g
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	牛乳	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 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ)	541kcal	22.1g	14.4g
25(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ デザート(もも缶)	牛乳 フレッシュゼリー ビスケット	牛乳	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 / すけとうたら・すり身 長いも 土生姜 はくさい 人参 生しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替 豚ひき肉 / もも缶 (フレッシュゼリー)	623kcal	19.6g	11.7g
26(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 紫陽花揚げ 茹でフロッコリー みそ汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	牛乳	米 / なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび みつば 小麦粉 油 とんかつソース / フロッコリー / 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 人参ペースト 上白糖 油)	582kcal	22.7g	16.7g
27(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 ☆きなこおにぎり	牛乳	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 フロッコリー スープストック 三温糖 代替 豚肉 / キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム サラダ油 塩 こしょう (もち米 きな粉 上白糖)	578kcal	27.6g	18.8g
28(金)	牛乳 あられ	ゆかりごはん 筑前煮 かきたま汁	牛乳 くだもの(りんご) かりんとう	牛乳	米 ゆかり / 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 生しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 代替 豚肉 / 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 (りんご)	535kcal	21.4g	16.4g
29(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	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 (りんごゼリー)	523kcal	23.9g	16.8g

☆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。
*こども園の4、5歳児は昼に牛乳100ccが付きます。19日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。