

10月の給食だより



2021/10/1

池田市立保育所

実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	1人分(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食					
1(金)	牛乳 クラッカー	ごはん おでん みそ汁 デザート(りんご)	牛乳 ☆キャロットちゃんの 蒸しケーキ		米/鶏肉 ジャがいも にんじん 板こんにゃく 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/木綿豆腐 わかめ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/りんご (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	566kcal	23.9g	15.2g
2(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ くだもの(パイン缶)	牛乳 ゼリー せんべい		スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 生しいたけ にんじん ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油/パイン缶(缶詰)りんごゼリー)	480kcal	20.9g	12.3g
4(月)	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き 卵の花の炒め煮 そうめんのすまし汁	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		米/さば 塩 油 代替) 豚肉/おから 豚ひき肉 焼きちくわ にんじん 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(乾) にんじん しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんご)	606kcal	30.2g	24.1g
5(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 茹で栗 せんべい		食パン8枚切り いちごジャム/むきえび 鶏肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ ポタージュの素 パター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉/ ほうれん草 冷凍コーン 大豆(水煮缶詰) みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま (栗)	523kcal	23.1g	20.5g
6(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 おかかあえ すまし汁	牛乳 ☆さつまいもと りんごの重ね煮		米/豚肉 里芋 にんじん 板こんにゃく 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 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 小松菜 たまねぎ にんじん 出し昆布 削り節 薄口醤油(さつまいも りんご レーズン パター 上白糖)	577kcal	26.2g	15.2g
7(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 ☆かわりあべかわ		ロールパン/すけとうだら 薄力粉 ジャがいも にんじん たまねぎ バター 牛乳(普通牛乳) 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(マカロニ きな粉 上白糖)	591kcal	25.7g	21.6g
8(金)	牛乳 クッキー	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ デザート(柿)	牛乳 ☆開口笑		米/牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳(普通牛乳) 油 塩 ケチャップ ウスターソース/にんじん ブロッコリー/かぼちゃ 木綿豆腐 レタス にんじん 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油/ 種なし柿(強力粉 ベーキングパウダー パター 上白糖 卵 白洗いごま 油)	733kcal	27.4g	30.0g
9(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		中華めん(ゆで) 豚肉 にんじん 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(ジャがいも ふりかけ(野菜と雑穀)	443kcal	17.9g	12.9g
11(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(バナナ) せんべい		米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 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(バナナ)	765kcal	21.5g	19.1g
12(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のごま焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆肉まん		米/メルルーサ 塩 ウスターソース マヨネーズ(全卵型) パン粉 白すりごま 油 代替) 豚肉/ブロッコリー/木綿豆腐 はくさい にんじん 大根 ほうれん草 みそ 削り節 (ホットケーキミックス 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 油 薄力粉 ケチャップ ウスターソース 塩)	613kcal	32.4g	18.4g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 鶏の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン くだもの(キウイ)		米/鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉/ 大豆(水煮缶詰) たけのこ缶 干しいたけ にんじん 大根 三度豆 板こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉/かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 削り節 (加熱用ポップコーン 油 塩)(キウイフルーツ)	568kcal	27.7g	20.7g
14(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 野菜たっぷりキッシュ ビーフンスープ デザート(バナナ)	りんごジュース 黒豆枝豆 せんべい		ロールパン/卵 たまねぎ にんじん ウィンナー ブロッコリー トマト 牛乳(普通牛乳) 生クリーム 塩 ピザ用チーズ 代替) 豚肉 代替) コーン/ビーフン むきえび たけのこ缶 にんじん たまねぎ しめじ わかめ(カットわかめ) 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油/ バナナ(えだまめ(黒豆) 塩)	562kcal	25.4g	18.3g
15(金)	牛乳 クラッカー	弁当日	牛乳 いちごロール		(いちごロールパン)	297kcal	10.0g	10.2g
16(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 にんじん 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) ジャがいも /大根 にんじん たまねぎ わかめ(カットわかめ) チンゲンサイ 野菜スープの素 (みかんゼリー)	511kcal	21.7g	16.7g
18(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 デザート(柿)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		米 ゆかり / 豚肉 芽ひじき にんじん 糸こんにゃく 三度豆 油あげ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節/大根 にんじん はくさい 青ねぎ 削り節 みそ/種なし柿(さつまいも 油)	592kcal	21.5g	18.7g
19(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(パイン缶) おかき		食パン8枚切り いちごジャム/豚肉 はくさい むきえび ジャがいも たまねぎ にんじん 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 にんじん きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ(全卵型) 塩 代替) りんご (パイン缶)	499kcal	23.9g	20.2g
20(水)	牛乳 ポーロ	さつまいもごはん 鮭のすりおろし入マヨネーズ焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	牛乳 ☆麩のラスク くだもの(りんご)		米 さつまいも 塩 出し昆布/鮭 酒 にんじん マヨドレ 濃口醤油 /ブロッコリー 花かつお 濃口醤油/木綿豆腐 ほうれん草 にんじん たまねぎ みそ 削り節(おつゆ麩 パター 上白糖)(りんご)	753kcal	46.9g	21.0g
21(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳 ☆お好み焼き		米/豚肉 煮干大根 油あげ にんじん 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油/卵 木綿豆腐 たまねぎ にんじん わかめ(カットわかめ) 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 薄力粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	590kcal	29.7g	18.9g
22(金)	牛乳 クッキー	ごはん とんかつ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ		米/豚肉ハレ肉 薄力粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/ブロッコリー /木綿豆腐 にんじん たまねぎ わかめ(カットわかめ) 青ねぎ みそ 削り節(ホットケーキミックス 油)	583kcal	29.6g	18.5g
23(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ くだもの(りんご)	牛乳 ふかししいも せんべい		スパゲッティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ケチャップ とんかつソース 油/りんご (さつまいも ふりかけ(のりかつお))	525kcal	17.9g	14.7g
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆ミックスドロップ ドーナツ		米/牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 にんじん たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) ジャがいも 代替) 豚肉/ 大根 チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ(カットわかめ) みそ 白すりごま 削り節(ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油)	574kcal	23.7g	19.4g
26(火)	牛乳 ビスケット	ごはん さばのみそ煮 そうめんのすまし汁・テ) 種なし柿	牛乳 ☆りんごジュースゼリー せんべい		米/さば 大根 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/そうめん(乾) ゆば にんじん たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油/種なし柿(ゼリーの素 アップルジュース)	625kcal	39.6g	19.6g
27(水)	牛乳 ポーロ	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(りんご) せんべい		米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん 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)(りんご)	690kcal	22.6g	23.2g
28(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(梨) 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 薄力粉 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 にんじん ジャがいも 野菜スープの素 油(梨)	544kcal	21.4g	25.4g
29(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	牛乳 棒チーズ せんべい		米 ふりかけ(いろいろやさい)/鶏肉 高野豆腐 はくさい にんじん 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 代替) ジャがいも/豚肉 はくさい にんじん 青ねぎ みそ 削り節 (棒チーズ)	608kcal	34.1g	24.4g
30(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 にんじん 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 /ジャがいも にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	482kcal	21.3g	12.3g

☆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ます。
*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きまます。14日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。