

# 11月の給食だより

2021/11/1

池田市立保育所

実施日	3歳未満児 午前 間食	1～5歳児		食品名	I値	
		昼食	午後 間食		たんぱく質(kcal)	
					たんぱく質(g)	脂質(g)
1(月)	牛乳 せんべい	ひきにくカレー 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	米 合挽きミンチ ジャがいも 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) 豚ひき肉/ 大根 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) (りんご)	686kcal 22.6g 23.4g	
2(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 マカロニサラダ デザート(種なし柿)	オレンジジュース ☆ポップコーン かりんとう	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 ポターージュの素 バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉/ マカロニ ロースハム 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう/ 種なし柿 (加熱用ポップコーン 油 塩)	574kcal 19.0g 17.0g	
4(木)	牛乳 ウエハース	きのこごはん フライ魚 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃケーキ せんべい	米 生しいたけ えのきだけ しめじ 油揚げ 人参 出し昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/ ブロッコリー / 大根 わかめ 人参 青ねぎ 削り節 みそ (ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 生クリーム 甘納豆(あずき))	701kcal 34.3g 22.5g	
5(金)	牛乳 クッキー	ごはん おでん おかかあえ みそ汁	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	米/ 鶏肉 ジャがいも 人参 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/ はくさい 人参 花かつお 濃口醤油 三温糖 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	557kcal 23.7g 14.8g	
6(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 ゼリー 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 (りんごゼリー)	430kcal 20.5g 10.5g	
8(月)	牛乳 せんべい	ごはん 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 味付けのり	牛乳 くだもの(バナナ) サブレ	米/ 糸昆布 大豆 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 代替) 豚肉 / かぶ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節/ 味付けのり (バナナ)	544kcal 23.5g 14.7g	
9(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐入り松風焼き 茹でブロッコリー(マヨネーズ) かぼちゃのみそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米/ 鶏ひき肉 木綿豆腐 青ねぎ たまねぎ パン粉 三温糖 みそ 白すりごま 油 代替) 豚ひき肉 代替) ジャがいも/ ブロッコリー マヨネーズ/ かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (マカロニ きな粉 上白糖)	628kcal 30.5g 20.7g	
10(水)	牛乳 ポーロ	ロールパン 野菜ときのこのパスタ トマトと卵のスープ デザート(みかん)	牛乳 ☆れんこんチップ ビスケット	ロールパン/ スパゲッティ 豚肉 なす たまねぎ 冷凍コーン ピーマン しめじ スープストック 塩 オリーブ油/ 卵 ベーコン トマト ジャがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン/ みかん (れんこん 油 塩 あおのり)	590kcal 22.8g 23.2g	
11(木)	牛乳 せんべい	そぼろ丼 みそ汁	牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン	米 豚ひき肉 系こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 濃口醤油 三温糖 削り節 / 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 いちごジャム 上白糖)	599kcal 28.6g 20.0g	
12(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米/ メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ/ 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	525kcal 26.3g 15.4g	
13(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節/ みかん (ジャがいも ふりかけ)	468kcal 17.5g 11.2g	
15(月)	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 みそ汁 デザート(種なしかき)	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	米/ 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替) 豚肉/ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節/ 種なし柿 (型抜きチーズ)	658kcal 26.0g 20.2g	
16(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 ☆ちゃんぽん	黒糖コッパン/ 卵 ジャがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン/ 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 塩 (中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ たまねぎ 青ねぎ 削り節 濃口醤油 みりん 野菜スープの素 酒 ごま油 片栗粉)	537kcal 30.0g 22.4g	
17(水)	牛乳 ポーロ	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 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉/ 大根 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)	782kcal 21.5g 19.2g	
18(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 焼き魚 ごまあえ とんぺい汁	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	米/ さわら 塩 油 代替) 豚肉/ ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (さつまいも 油)	625kcal 29.8g 22.1g	
19(金)	牛乳 クッキー	弁当日	牛乳 いちごロール		297kcal 10.0g 10.2g	
20(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲッティ くだもの(もも缶)	牛乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ ベーコン 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / もも缶 (オレンジゼリー)	422kcal 15.2g 10.8g	
22(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁	牛乳 ☆きなこラスク フレッシュゼリー	米 ふりかけ/ 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 たまねぎ 干しいたけ 三度豆 ごぼう 三温糖 濃口醤油 酒 みりん 削り節 代替) ジャがいも 代替) 豚肉 / 大根 たまねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ (食パン きな粉 バター 上白糖)	746kcal 29.5g 21.4g	
24(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 白和え すまし汁	牛乳 ☆チーズドーナツ	米/ さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉/ 木綿豆腐 ほうれんそう こんにゃく 人参 ひじき缶 三温糖 濃口醤油 白みそ 白すりごま 三温糖 代替) 豚肉/ 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (小麦粉 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油)	697kcal 33.4g 28.3g	
25(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 卵のソテー 野菜スープ デザート(みかん)	りんごジュース ☆スイートポテト	ロールパン/ 卵 バター むきえび ピーマン 人参 生しいたけ たまねぎ 油 塩 代替) 豚肉 代替) コーン/ 豚肉 しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / みかん (さつまいも バター 上白糖 牛乳)	575kcal 18.5g 15.6g	
26(金)	牛乳 クラッカー	ごはん チキンカツ 茹でキャベツ ほうれん草スープ	牛乳 ゼリー せんべい	米/ 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉/ キャベツ / ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ 冷凍コーン スープストック 油 (みかんゼリー)	646kcal 25.3g 26.9g	
27(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ くだもの(パイン缶)	牛乳 せんべい ふかしいも	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/ パイン缶 (さつまいも)	528kcal 17.6g 14.4g	
29(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 ☆コーンのホットケーキ	米/ 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 系こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉/ はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス コーン缶 油 上白糖)	586kcal 23.6g 16.3g	
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁	牛乳 くだもの(種なし柿) かりんとう	米/ 鮭 人参 たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖 代替) 豚肉/ 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉 代替) コーン (種なし柿)	565kcal 31.0g 18.7g	

☆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。