

11月の給食だより

2021/11/1

池田市立認定こども園

実施日	3歳未満児	1～5歳児		食品名	I値		
		午前 間食	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 茹でブロックリー 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 茹でブロックリー(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	弁当日	牛乳 いちごロール		297kcal	10.0g 10.2g	
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	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	
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。
*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きます。2日、25日は昼にジュース、3時に牛乳100ccが付きます。