


5月の給食だより

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人分 (kcal)	
	午前 間食	昼食	午後 間食	たん白質(g)	脂質(g)				
1(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節	472kcal 18.0g 9.9g				
6(木)	牛乳 ウエハース	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	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)	704kcal 19.8g 15.9g				
7(金)	牛乳 クッキー	えんどうごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆かしわ餅 未満児:みたらし だんご	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布 / えび(フライ用) 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 未満児:(絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	637kcal 25.3g 15.2g				
8(土)	牛乳 せんべい	焼きそば くだもの(りんご)	牛乳 ふかしいも 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 / りんご(さつまいも)	550kcal 17.6g 12.8g				
10(月)	牛乳 せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 デザート(もも缶)	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 / もも缶	723kcal 22.6g 16.1g				
11(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ	牛乳 棒チーズ せんべい	ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 水 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 代替) じゃがいも / はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素 (棒チーズ)	590kcal 28.2g 27.1g				
12(水)	牛乳 ポーロ	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (さつまいも 油)	665kcal 24.3g 21.7g				
13(木)	牛乳 せんべい	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 くだもの(バナナ) パイ	米 / さわら 塩 キャベツ 人参 えのきだけ マヨネーズ 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ(バナナ)	673kcal 29.5g 27.0g				
14(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ミートローフ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆じゃこパフ	米 / 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトケチャップ / ほうれんそう 人参 / はくさい 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節(食パン しらす干し あおりの(素干し) 白すりごま マヨネーズ)	685kcal 27.0g 27.8g				
15(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	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 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 / 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素	472kcal 17.5g 11.7g				
17(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい	米 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 / ヨーグルト(キウイフルーツ)	597kcal 23.2g 16.0g				
18(火)	牛乳 ビスケット	ごはん からあげ 茹でキャベツ(トマトケチャップ) 中華スープ	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米 / 鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / キャベツ トマトケチャップ / 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい 野菜スープの素 濃口醤油 油 (ぶどうジュース ゼラチン)	629kcal 27.1g 25.1g				
19(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 焼き魚 ほうれん草の磯部和え みそ汁 デザート(りんご)	牛乳 ☆ココアドーナツ せんべい	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / ほうれんそう キャベツ ぎざみやきのり 濃口醤油 / 大根 人参 たまねぎ ねぎ みそ 削り節 / りんご(小麦粉 木綿豆腐 ココア(ピュア) 上白糖 油 ベーキングパウダー)	646kcal 30.1g 21.0g				
20(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ	牛乳 ☆あんこ団子	ロールパン / 卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素 (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あずき・こしあん)	658kcal 25.0g 31.4g				
21(金)	牛乳 クッキー	弁当日	牛乳 いちごロール		316kcal 10.8g 11.3g				
22(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節	466kcal 17.9g 10.0g				
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゅうりとわかめの酢の物 豚汁	牛乳 ☆いちご蒸しパン	米 / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替) 豚肉 / きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢 / 豚肉 大根 人参 じゃがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ(ホットケーキミックス いちご 上白糖)	611kcal 27.4g 16.0g				
25(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ビーフソテー 茹で空豆 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆かわりあべかわ	ロールパン / 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 / そらまめ 塩 / 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 / バナナ(マカロニ きな粉 上白糖)	621kcal 26.3g 21.4g				
26(水)	牛乳 ポーロ	ふりかけごはん ひじきと五目煮豆 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き	米 ふりかけ / 大豆 芽ひじき 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく ごぼう 干しいたけ 油 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 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 かぼちゃ 油 上白糖)	600kcal 22.3g 14.2g				
27(木)	牛乳 せんべい	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー	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 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油(加熱用ポップコーン 油 塩)	649kcal 19.8g 10.3g				
28(金)	牛乳 クラッカー	ごはん えんどうの卵とじ 若竹煮 みそ汁	牛乳 くだもの(キウイ) かりんとう	米 / さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 / たけのこ缶 わかめ 三温糖 濃口醤油 / かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ(キウイフルーツ)	606kcal 27.3g 18.9g				
29(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 ふかしいも せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / りんご(さつまいも)	555kcal 17.5g 14.4g				
31(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 型抜きチーズ ビスケット	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 (型抜きチーズ)	584kcal 24.1g 17.6g				

☆印は手作りおやつです。

*こども園の4, 5歳児は昼に牛乳100ccが付きます。27日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。