

# 6月の給食だより

令和3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	I・II類 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 酢の物 わかめスープ	牛乳 ☆焼きうどん		米/牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 系こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉/きゅうり しらす干し 濃口醤油 酢 三温糖/大根 にんじん たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 (うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油)	681kcal 26.2g 17.3g
2(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉の生姜焼き ビーフンスープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆ココアプリン せんべい		米/豚ロース肉 土生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん/ビーフン ベーコン にんじん しめじ たまねぎ ほうれんそう わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油 /バナナ(ゼラチン ココア(ビュア) 牛乳 上白糖)	648kcal 25.4g 18.2g
3(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 茹でスナッフえんどう せんべい		ロールパン/たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく ケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替) 豚肉/キャベツ にんじん ピーマン ロースハム サラダ油 塩 こしょう (スナッフえんどう 塩)	494kcal 24.3g 16.9g
4(金)	牛乳 クッキー	ごはん 紫陽花揚げ すまし汁	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい		米/なす さつまいも たまねぎ にんじん むきえび モロヘイヤ 小麦粉 油 とんかつソース/木綿豆腐 大根 しろな わかめ にんじん 出し昆布 削り節 薄口醤油 (キウイフルーツ)	514kcal 19.0g 14.3g
5(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 /チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節。	509kcal 21.0g 12.9g
7(月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		米 牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 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) (りんご)	675kcal 27.2g 19.5g
8(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の卵とし すまし汁 味付けのり	牛乳 ☆みたらしだんご		米/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) じゃがいも/白玉麩 大根 にんじん 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節/味付けのり 代替) 焼きのり (絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	630kcal 31.5g 18.8g
9(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー(マヨネーズ) みそ汁	牛乳 ☆フルーツゼリー		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/ブロッコリー マヨネーズ(全卵型)/木綿豆腐 はくさい にんじん 青ねぎ みそ 削り節 (ゼリーの素 もも缶詰(果肉) キウイフルーツ バイッフル缶詰)	591kcal 38.2g 17.3g
10(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲッティミートソース 野菜スープ	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい		ロールパン/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/ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ にんじん はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油 (バナナ)	588kcal 23.5g 23.0g
11(金)	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 五目煮豆 みそ汁 デザート(メロン)	牛乳 ☆紫陽花ゼリー		米 ぶりかけ(いろいろやさい)/大豆(水煮缶詰) 鶏肉 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/木綿豆腐 にんじん たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ /アムスメロン(ゼラチン 牛乳 上白糖 ぶどうジュース)	580kcal 27.6g 17.2g
12(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 くだもの(りんご) 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) じゃがいも /小松菜 にんじん しめじ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんご)	562kcal 23.8g 16.8g
14(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ すまし汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ		米/豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節/キャベツ 三温糖 酢/ 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 (ホットケーキミックス にんじん 上白糖 油)	615kcal 23.5g 18.2g
15(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	りんごジュース ☆☆ポップコーン フレッシュゼリー		食パン8枚切り いちごジャム/豚肉 はくさい むきえび じゃがいも 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 塩 代替) りんご(加熱用ポップコーン 油 塩)	640kcal 17.2g 15.1g
16(水)	牛乳 ポーロ	マグロのフレーク丼 かきたま汁	牛乳 ☆フルーツあえ せんべい		米 ツナ缶(油漬70gカット) たまねぎ にんじん しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉/卵 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(もも缶詰(果肉) バナナ キウイフルーツ バイッフル缶詰)	613kcal 23.8g 19.4g
17(木)	牛乳 ウエハース	ごはん メルルーサーのから揚げ 茹で野菜 すまし汁 デザート(りんご)	牛乳 型抜きチーズ おかし		米/メルルーサー 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 ケチャップ 代替) 豚肉/ほうれんそう はくさい にんじん/白玉麩 大根 にんじん 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節/りんご (型抜きチーズ)	568kcal 26.8g 17.1g
18(金)	牛乳 クッキー	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ みそ汁	牛乳 ☆バナナマフィン		米/鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 土生姜 青ねぎ 塩 こしょう 油 にんじん 生しいたけ えのきだけ 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/かぼちゃ にんじん 油あげ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 バナナ)	676kcal 27.7g 19.0g
19(土)	牛乳 せんべい	焼きそば くだもの(あまなつ)	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/あまなつ(じゃがいも)	481kcal 18.3g 12.6g
21(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 おかし くだもの(キウイ)		米 豚肉 じゃがいも 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/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 (キウイフルーツ(黄肉種))	694kcal 20.3g 15.9g
22(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐のチャンプル ポトフ	牛乳 ☆メルティーフレーク		米/木綿豆腐 ベーコン にんじん もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 代替) 豚肉 代替) じゃがいも/ウインナー はくさい じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (マシュマロ コーンフレーク バター)	589kcal 19.7g 23.3g
23(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 ブロッコリーのごまあえ みそ汁 デザート(りんご)	牛乳 棒チーズ ビスケット		米/赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 /ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油/さつまいも 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 削り節/りんご (棒チーズ)	634kcal 31.2g 19.0g
24(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 くだもの(アムスメロン) せんべい		ロールパン/卵 なら 合挽きミンチ にんじん たまねぎ 生しいたけ 油 ケチャップ 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも 代替) コーン /マカロニ 小松菜 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ ベーコン 野菜スープの素 (アムスメロン)	588kcal 25.6g 24.3g
25(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 野菜のかきあげ みそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ		米/さつまいも むきえび にんじん たまねぎ みつば 長いも 小麦粉 油 代替) 豚肉/木綿豆腐 わかめ(カットわかめ) にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 油)	601kcal 21.9g 16.6g
26(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん くだもの(りんご)	牛乳 ふかししいも せんべい		うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油/りんご(さつまいも)	508kcal 17.0g 12.8g
28(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		米/牛肉 木綿豆腐 系こんにゃく 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) じゃがいも 代替) 豚肉/なす にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ)	567kcal 22.3g 16.3g
29(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 デザート(キウイ)	牛乳 フレッシュゼリー せんべい		米/豚肉 芽ひじき にんじん 系こんにゃく 三度豆 油あげ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節/そうめん(乾) 卵 にんじん しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油/キウイフルーツ(黄肉種)	677kcal 22.9g 14.8g
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ	牛乳 ☆きなこ蒸しパン		米/豚肉 ごぼう 三度豆 板こんにゃく にんじん ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま/たら(まだら) 長いも 土生姜 はくさい にんじん 干しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替) 豚ひき肉(米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩)	581kcal 22.8g 12.9g

☆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。15日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。