

7月の給食だより

令和3年7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値(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ	牛乳 すいか おかし	牛乳	ロールパン / 鮭 マカロニ たまねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 / 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油 (すいか)	615kcal 27.4g 24.1g
2(金)	牛乳 クッキー	ごはん ピーマン入りハンバーグ 茹で野菜 春雨スープ	牛乳 ☆ホットケーキ	牛乳	米 / 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ビーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース (代替) 豚ひき肉 / 人参 / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 (ホットケーキミックス 油)	599kcal 20.3g 20.3g
3(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ キウイ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	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 / キウイフルーツ (じゃがいも あおのり)	495kcal 18.3g 14.3g
5(月)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい	牛乳	米 豚肉 なす とうもろこし かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油 / 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 (すいか)	657kcal 22.0g 21.1g
6(火)	牛乳 ビスケット	ごはん ひじきと五目煮豆 みそ汁 デザート(メロン)	牛乳 ☆フライドポテト おかし	牛乳	米 / 大豆 芽ひじき 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく 干しいたけ 三温糖 濃口醤油 削り節 (代替) 豚肉 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 / アムスメロン (じゃがいも サラダ油 塩)	620kcal 23.7g 19.5g
7(水)	牛乳 ポーロ	ごはん えびフライ 茹でキャベツ 七夕汁	牛乳 ゼリー(七夕) せんべい	牛乳	米 / えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉 / キャベツ / そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油	557kcal 20.8g 14.1g
8(木)	牛乳 せんべい	ごはん 魚のごま焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツポンチ	牛乳	米 / メルルーサ 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 (代替) 豚肉 / ブロッコリー / さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご パナナ パイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁))	607kcal 27.1g 14.8g
9(金)	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 ☆いもようかん せんべい	牛乳	米 ゆかり / 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 (代替) 豚肉 / チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節 (さつまいも 上白糖 塩 粉寒天)	596kcal 20.1g 14.3g
10(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	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 小松菜 人参 しめじ 野菜スープの素	495kcal 18.7g 11.8g
12(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすの味噌炒め すまし汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き クラッカー	牛乳	米 / 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 / 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 かぼちゃ 油 上白糖)	643kcal 26.7g 17.7g
13(火)	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁	りんごジュース 茹で枝豆 おかし	牛乳	米 ふりかけ(のりかつお) / 木綿豆腐 豚ひき肉 人参 たまねぎ 生しいたけ サラダ油 三温糖 濃口醤油 塩 卵 ほうれん草 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (えだまめ)	604kcal 25.3g 15.0g
14(水)	牛乳 ポーロ	焼肉丼 すまし汁	牛乳 棒チーズ せんべい	牛乳	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 (代替) 豚肉 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (棒チーズ)	607kcal 28.3g 20.7g
15(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デザート(もも缶)	牛乳 ☆わらび餅	牛乳	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 コーン缶 人参 たまねぎ しめじ グリーンピース 野菜スープの素 塩 (代替) 豚肉 (代替) コーン / 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま / もも缶 (わらび粉 きな粉 上白糖)	573kcal 25.1g 24.5g
16(金)	牛乳 クッキー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆キャラットちゃん の蒸しケーキ	牛乳	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 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	600kcal 26.7g 15.2g
17(土)	牛乳 せんべい	焼きそば もも缶	牛乳 ふかしいも せんべい	牛乳	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 / もも缶 (さつまいも 白すりごま)	565kcal 17.8g 12.9g
19(月)	牛乳 せんべい	ごはん さばのチョリム ごまあえ わかめと大根のスープ	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	牛乳	米 / さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢 代替) 豚肉 / ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 大根 木綿豆腐 わかめ たまねぎ 人参 しめじ 野菜スープの素 白すりごま (型抜きチーズ)	640kcal 30.3g 27.1g
20(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ	牛乳 すいか せんべい	牛乳	黒糖コッペパン / なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ビーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ / ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 (すいか)	679kcal 29.4g 24.8g
21(水)	牛乳 ポーロ	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 ☆ポップコーン メロン	牛乳	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト (加熱用ポップコーン 油 塩) (アムスメロン)	689kcal 28.1g 23.4g
24(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	米 ひじき缶 油 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節	478kcal 15.8g 15.1g
26(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え	牛乳	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 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ キウイフルーツ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト)	555kcal 22.3g 14.5g
27(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ デザート(バナナ)	牛乳 ミニたいやき おかし	牛乳	食パン いちごジャム / 卵 ベーコン トマト じゃがいも 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 / マカロニ ローズハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 / バナナ	675kcal 21.8g 24.5g
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	牛乳 もも缶 せんべい	牛乳	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 (代替) 豚肉 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖 / さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (もも缶)	654kcal 29.5g 19.4g
29(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉の子キンナゲット 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	牛乳	ロールパン / 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 (代替) 豚ひき肉 / キャベツ トマトケチャップ / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	612kcal 24.2g 29.0g
30(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 柳川風 みそ汁	牛乳 茹で枝豆 せんべい	牛乳	米 / 牛肉 ごぼう 人参 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 (代替) 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (えだまめ)	692kcal 38.2g 23.7g
31(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲティ キウイ	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	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 / キウイフルーツ	515kcal 14.3g 10.7g

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