

9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	I補肝-(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
1(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 ゼリー せんべい	米/豚肉へし肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油/キャベツ/大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節	550kcal 25.7g 15.8g
2(木)	牛乳 ラムネ	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 ☆さつまいもケーキ	黒糖コッペパン/スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油/ ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 (さつまいも 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス)	686kcal 24.3g 25.2g
3(金)	牛乳 クラッカー	ごはん さばの煮付け ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 梨 せんべい	米/さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替)豚肉 /ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油/かぼちゃ 油揚げ たまねぎ しめじ 青ねぎ 削り節 みそ(梨)	604kcal 31.8g 21.6g
4(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 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 ふりかけ(のりかつお))	584kcal 20.5g 15.7g
6(月)	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐 みそ汁	牛乳 キウイ クラッカー	米/鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき グリーンピース 油 三温糖 濃口醤油 代替)じゃがいも/かぼちゃ たまねぎ はくさい わかめ 青ねぎ 削り節 みそ(キウイフルーツ)	509kcal 20.6g 16.8g
7(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) フライ魚 茹でキャベツ 野菜スープ	りんごジュース ☆さつまいもの芋もち	食パン いちごジャム/鮭 小麦粉 パン粉 塩 トマトケチャップ 油 /キャベツ/ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖)	622kcal 23.1g 15.7g
8(水)	牛乳 ポーロ	パンブキンカレーライス フレッシュサラダ フレッシュゼリー	牛乳 おかし ぶどう(巨峰)	米 牛肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩(ぶどう)	733kcal 19.6g 20.0g
9(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ポタージュ 野菜ソテー デザート(バナナ)	牛乳 ☆みたらしだんご	ロールパン/鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポタージュの素 スキムミルク バター 代替)豚肉/豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ビーマン 塩 油/バナナ (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	567kcal 24.4g 20.5g
10(金)	牛乳 クッキー	ごはん 五目厚焼き ごまあえ すまし汁	牛乳 ☆キャロットちゃん の蒸しケーキ	米/卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替)豚肉 代替)コーン/ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	536kcal 25.8g 16.9g
11(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 りんごゼリー 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/ 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 白すりごま	427kcal 17.4g 11.7g
13(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ/かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節/そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (豚肉 なら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	600kcal 23.4g 17.8g
14(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のごま焼き 茹でキャベツ ほうれん草のかきたま汁	牛乳 ☆プリン	米/鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 土生姜 油 代替)豚肉/ キャベツ とんかつソース/卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替)豚肉(プリンの素)	543kcal 43.1g 15.6g
15(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 筑前煮 みそ汁 味付けのり	牛乳 ☆ドーナツボール	米/鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう さやえんどう 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替)豚肉/さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節/味付けのり 代替)焼きのり (小麦粉 上白糖 バター 卵 ベーキングパウダー 油)	688kcal 26.9g 22.6g
16(木)	牛乳 ラムネ	マグロのフレーク丼 青菜のすまし汁 デザート(梨)	牛乳 棒チーズ ビスケット	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 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/小松菜 木綿豆腐 人参 えのきだけ 出し昆布 削り節 薄口醤油/梨(棒チーズ)	589kcal 26.3g 25.0g
17(金)	牛乳 クラッカー	中華おこわ 油林鶏 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 バナナ せんべい	米 もち米 人参 たけのこ缶 生しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節/鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう 代替)豚肉/キャベツ とんかつソース /木綿豆腐 わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 (バナナ)	649kcal 26.2g 24.3g
18(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 パイナップル缶	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 人参 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/パイ缶	2330kcal 42.2g 13.0g
21(火)	牛乳 ビスケット	【十五夜】 ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ	牛乳 ☆きな粉おはぎ	ロールパン/豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油/木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油 (米 もち米 きな粉 上白糖 塩)	585kcal 27.4g 22.3g
22(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のあんかけ 梅肉和え みそ汁	牛乳 ☆栗とレーズンの蒸しパン	米/さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリーンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉 代替)豚肉/ 大根 きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油/はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節(ホットケーキミックス 上白糖 レーズン 栗甘露煮 パンエッセンス ベーキングパウダー)	648kcal 31.3g 21.9g
24(金)	牛乳 クッキー	ごはん れんこん団子甘酢かけ 茹でブロッコリー みそ汁・デザート(梨)	牛乳 ☆フレンチトースト	米/豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉/ ブロッコリー/木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/梨(食パン 卵 バター 上白糖 牛乳)	694kcal 32.1g 29.5g
25(土)	牛乳 せんべい	焼きそば りんご	牛乳 ふかしおじゃが 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(じゃがいも ふりかけ)	429kcal 17.5g 12.7g
27(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 ぶどう(巨峰) サブレ	米 牛肉 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 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)(ぶどう)	607kcal 23.2g 21.7g
28(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ	オレンジジュース ☆わらび餅	食パン いちごジャム/卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー 塩 トマトケチャップ 油 代替)豚肉 代替)コーン /ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油 (わらび粉 きな粉 上白糖)	519kcal 17.5g 16.5g
29(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米/生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉/大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節(加熱用ポップコーン 油 塩)	625kcal 23.8g 18.3g
30(木)	牛乳 ラムネ	ごはん さんまの蒲焼 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 キウイ ビスケット	米/さんま 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 青ねぎ みそ 削り節(キウイフルーツ)	655kcal 26.4g 29.4g

☆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。7日、28日は昼にジュース、3時に牛乳100ccが付きます。