

11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) 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 おでん おかかあえ みそ汁	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	米/鶏肉 じゃがいも 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)	898kcal 29.7g 17.8g
2(水)	牛乳 ポーロ	きのこごはん フライ魚 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	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))	658kcal 33.6g 22.4g
4(金)	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	牛乳 ☆コーンのホットケーキ	米/牛肉 じゃがいも 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(ホール) 油 上白糖)	586kcal 23.6g 16.3g
5(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの(みかん缶)	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 ゼリー せんべい	うどん(ゆで) はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油/みかん缶(りんごゼリー)	363kcal 15.0g 12.1g
7(月)	牛乳 せんべい	ひき肉カレー 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(バナナ) サブシ	牛乳 くだもの(バナナ) サブシ	米 合挽きミンチ 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) (バナナ)	704kcal 23.0g 24.9g
8(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 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	牛乳 ☆れんこんチップ ビスケット	食パン フルーベリージャム/スパゲッティ 豚肉 なす たまねぎ 冷凍コーン ビーマン しめじ スープストック 塩 オリーブ油/卵 ベーコン トマト 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/みかん(れんこん 油 塩 あおりの(素干し))	576kcal 22.2g 20.8g
9(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐入り松風焼き 茹でブロッコリー(マヨネーズ) かぼちゃのみそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	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) じゃがいも/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(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 いちごロール	牛乳 いちごロール	(いちごロール)	297kcal 10.0g 10.2g
11(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	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)	620kcal 27.1g 15.6g
12(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	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(じゃがいも)	456kcal 17.1g 10.9g
14(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	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)	583kcal 25.3g 20.1g
15(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッパパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 ☆ちゃんぼん	牛乳 ☆ちゃんぼん	黒糖コッパパン/卵 じゃがいも たまねぎ むぎえび いら 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)	540kcal 30.6g 22.6g
16(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	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	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/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)	783kcal 21.5g 19.4g
17(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 焼き魚 ごまあえ のっぺい汁	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	米/さば 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)	655kcal 30.1g 26.4g
18(金)	牛乳 せんべい	そぼろ丼 みそ汁	牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン	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
19(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲティ くだもの(もも缶)	牛乳 ゼリー せんべい	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(みかんゼリー)	384kcal 14.4g 10.8g
21(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	牛乳 きなこラスク	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) じゃがいも 代替) 豚肉/かぼちゃ しめじ 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ(食パン きな粉 バター 上白糖)	629kcal 29.8g 21.4g
22(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 白和え すまし汁	牛乳 ☆チーズドーナツ	牛乳 ☆チーズドーナツ	米/さわら 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)	671kcal 33.3g 24.5g
24(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(種なしかき)	りんごジュース ☆スイートポテト	りんごジュース ☆スイートポテト	ロールパン/卵 バター むぎえび ビーマン 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/種なし柿(さつまいも バター 上白糖 牛乳)	560kcal 18.7g 16.2g
25(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	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)	575kcal 28.2g 19.5g
26(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ くだもの(パイン缶)	牛乳 せんべい ふかしいも	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 ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油/たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 薄口醤油 削り節/パイン缶(さつまいも)	530kcal 21.8g 15.5g
28(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(りんご) せんべい	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	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(りんご)	527kcal 23.1g 13.4g
29(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポターージュ-1 マカロニサラダ デザート(みかん)	オレンジジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー	オレンジジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー	食パン いちごジャム/むぎえび 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 人参 きゅうり 塩 ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう/みかん(加熱用ポップコーン 油 塩)	622kcal 18.6g 15.9g
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい	米/鮭 人参 たまねぎ ビーマン 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(キウイフルーツ)	538kcal 30.9g 17.6g

☆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。24日、29日は、昼にジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。