

# 11月の給食だより

池田市ひかりこども園

| 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                           |                                 |  | たんぱく質(g)                  | 脂質(g) |
| 1(火)  | 牛乳<br>ビスケット | ごはん<br>おでん<br>おかかあえ<br>みそ汁                             | 牛乳<br>くだもの(りんご)<br>せんべい         | 牛乳<br>くだもの(りんご)<br>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<br>三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替) 豚肉/はくさい 人参<br>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<br>みそ 削り節(りんご)   | 898kcal<br>29.7g<br>17.8g |       |
| 2(水)  | 牛乳<br>ポーロ   | きのこごはん<br>フライ魚<br>茹でブロッコリー<br>みそ汁                      | 牛乳<br>☆かぼちゃケーキ                  | 牛乳<br>☆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<br>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<br>/大根 わかめ 人参 青ねぎ 削り節 みそ<br>(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<br>33.6g<br>22.4g |       |
| 4(金)  | 牛乳<br>せんべい  | ごはん<br>肉じゃが<br>みそ汁                                     | 牛乳<br>☆コーンのホットケーキ               | 牛乳<br>☆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<br>濃口醤油 油 代替) 豚肉/はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参<br>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)<br>油 上白糖)  | 586kcal<br>23.6g<br>16.3g |       |
| 5(土)  | 牛乳<br>せんべい  | きつねうどん<br>くだもの(みかん缶)                                   | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい               | 牛乳<br>ゼリー<br>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<br>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<br>15.0g<br>12.1g |       |
| 7(月)  | 牛乳<br>せんべい  | ひき肉カレー<br>炒めサラダ<br>ヨーグルト                               | 牛乳<br>くだもの(バナナ)<br>サブレ          | 牛乳<br>くだもの(バナナ)<br>サブレ          | 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<br>スキムミルク 油 代替) 豚ひき肉/大根 きゅうり しらす干し<br>ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/ヨーグルト(プレーン) (バナナ)   | 704kcal<br>23.0g<br>24.9g |       |
| 8(火)  | 牛乳<br>ビスケット | トースト(以上児は食パン)<br>野菜ときのこのパスタ<br>トマトと卵のスープ<br>デザート(みかん)  | 牛乳<br>☆れんこんチップ<br>ビスケット         | 牛乳<br>☆れんこんチップ<br>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<br>冷凍コーン ピーマン しめじ スープストック 塩 オリーブ油/卵<br>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<br>代替) 豚肉 代替) コーン/みかん(れんこん 油 塩 あおのり(素干し))                               | 576kcal<br>22.2g<br>20.8g |       |
| 9(水)  | 牛乳<br>ポーロ   | ごはん<br>豆腐入り松風焼き<br>茹でブロッコリー(マヨネーズ)<br>かぼちゃのみそ汁         | 牛乳<br>☆かわりあべかわ                  | 牛乳<br>☆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<br>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<br>マヨネーズ/かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節<br>(マカロニ きな粉 上白糖)  | 628kcal<br>30.5g<br>20.7g |       |
| 10(木) | 牛乳<br>せんべい  | そぼろ丼<br>みそ汁  | 牛乳<br>☆いちごジャム蒸しパン               | 牛乳<br>☆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<br>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<br>(ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)  | 599kcal<br>28.6g<br>20.0g |       |
| 11(金) | 牛乳<br>クラッカー | ごはん<br>蒲焼風<br>茹でキャベツ<br>すまし汁                           | 牛乳<br>☆ぶどうジュースゼリー<br>せんべい       | 牛乳<br>☆ぶどうジュースゼリー<br>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<br>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<br>削り節 薄口醤油 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)  | 620kcal<br>27.1g<br>15.6g |       |
| 12(土) | 牛乳<br>せんべい  | 人参ごはん<br>みそ汁<br>デザート(みかん)                              | 牛乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい           | 牛乳<br>ふかしおじゃが<br>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<br>わかめ みそ 削り節/みかん(じゃがいも)   | 456kcal<br>17.1g<br>10.9g |       |
| 14(月) | 牛乳<br>せんべい  | ごはん<br>鶏肉とさといもの炒り煮<br>みそ汁<br>デザート(種なしかき)               | 牛乳<br>型抜きチーズ<br>かりんとう           | 牛乳<br>型抜きチーズ<br>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<br>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<br>青ねぎ 油揚げ みそ 削り節/種なし柿(型抜きチーズ)   | 583kcal<br>25.3g<br>20.1g |       |
| 15(火) | 牛乳<br>ビスケット | 黒糖コッパパン<br>ポテトオムレツ<br>ベーコンとキャベツのスープ                    | 牛乳<br>☆ちゃんぽん                    | 牛乳<br>☆ちゃんぽん                    | 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<br>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<br>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<br>(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<br>濃口醤油 みりん 野菜スープの素 酒 ごま油 片栗粉) | 540kcal<br>30.6g<br>22.6g |       |
| 16(水) | 牛乳<br>ポーロ   | カレーライス<br>炒めサラダ<br>フレッシュゼリー                            | 牛乳<br>くだもの(バナナ)<br>せんべい         | 牛乳<br>くだもの(バナナ)<br>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<br>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<br>濃口醤油/フレッシュゼリー(バナナ)  | 783kcal<br>21.5g<br>19.4g |       |
| 17(木) | 牛乳<br>ウエハース | ごはん<br>焼き魚<br>ごまあえ<br>のっぺい汁                            | 牛乳<br>☆さつまいもの素揚げ                | 牛乳<br>☆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<br>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<br>青ねぎ 削り節 みそ(さつまいも 油)   | 655kcal<br>30.1g<br>26.4g |       |
| 18(金) | 牛乳<br>せんべい  | 弁当日  | 牛乳<br>いちごロール                    | 牛乳<br>いちごロール                    | (いちごロール)   | 297kcal<br>10.0g<br>10.2g |       |
| 19(土) | 牛乳<br>せんべい  | スープ スパゲティ<br>くだもの(もも缶)                                 | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい               | 牛乳<br>ゼリー<br>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<br>/もも缶(みかんゼリー)   | 384kcal<br>14.4g<br>10.8g |       |
| 21(月) | 牛乳<br>せんべい  | ふりかけごはん<br>ひじきのけんちん煮<br>みそ汁                            | 牛乳<br>きなこラスク                    | 牛乳<br>きなこラスク                    | 米 ぶりかけ/木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 たまねぎ 干しいたけ<br>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<br>代替) 豚肉/かぼちゃ しめじ 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節<br>みそ(食パン きな粉 バター 上白糖)  | 629kcal<br>29.8g<br>21.4g |       |
| 22(火) | 牛乳<br>ビスケット | ごはん<br>煮魚<br>白和え<br>すまし汁                               | 牛乳<br>☆チーズドーナツ                  | 牛乳<br>☆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<br>/木綿豆腐 ほうれんそう こんにゃく 人参 ひじき缶 三温糖<br>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<br>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<br>ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油)     | 671kcal<br>33.3g<br>24.5g |       |
| 24(木) | 牛乳<br>せんべい  | ロールパン<br>卵のソテー<br>野菜スープ<br>デザート(種なしかき)                 | りんごジュース<br>☆スイートポテト             | りんごジュース<br>☆スイートポテト             | ロールパン/卵 バター むぎえび ピーマン 人参 生しいたけ<br>たまねぎ 油 塩 代替) 豚肉 代替) コーン/豚肉 しめじ たまねぎ<br>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<br>上白糖 牛乳)   | 560kcal<br>18.7g<br>16.2g |       |
| 25(金) | 牛乳<br>クラッカー | ごはん<br>チキンカツ<br>茹でキャベツ<br>ほうれん草スープ                     | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい               | 牛乳<br>ゼリー<br>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<br>/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<br>スープストック 油(みかんゼリー)  | 575kcal<br>28.2g<br>19.5g |       |
| 26(土) | 牛乳<br>せんべい  | イタリアンスパゲッティ<br>野菜スープ<br>くだもの(パイン缶)                     | 牛乳<br>せんべい<br>ふかしいも             | 牛乳<br>せんべい<br>ふかしいも             | スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン<br>トマトケチャップ とんかつソース 油/たまねぎ キャベツ<br>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<br>21.8g<br>15.5g |       |
| 28(月) | 牛乳<br>せんべい  | ごはん<br>糸昆布と大豆の煮物<br>みそ汁<br>味付けのり                       | 牛乳<br>くだもの(りんご)<br>せんべい         | 牛乳<br>くだもの(りんご)<br>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<br>代替) 豚肉/かぶ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節<br>/味付けのり(りんご)  | 527kcal<br>23.1g<br>13.4g |       |
| 29(火) | 牛乳<br>ビスケット | トースト(以上児は食パン)<br>かぼちゃのポターージュ-1<br>マカロニサラダ<br>デザート(みかん) | オレンジジュース<br>☆ポップコーン<br>フレッシュゼリー | オレンジジュース<br>☆ポップコーン<br>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<br>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<br>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<br>(加熱用ポップコーン 油 塩)  | 622kcal<br>18.6g<br>15.9g |       |
| 30(水) | 牛乳<br>ポーロ   | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>かきたま汁                             | 牛乳<br>くだもの(キウイ)<br>せんべい         | 牛乳<br>くだもの(キウイ)<br>せんべい         | 米/鮭 人参 たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ<br>みりん 三温糖 代替) 豚肉/卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ<br>野菜スープの素 代替) 豚肉 代替) コーン(キウイフルーツ)   | 538kcal<br>30.9g<br>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。