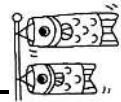


5月の給食だより



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	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食					
2(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 りんご かりんとう		米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / 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 (りんご)	676kcal	20.2g	16.8g
6(金)	牛乳 クッキー	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 【以上児】かしわ餅 【未満児】みたらしだんご		米 / えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (かしわもち) (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	696kcal	27.4g	15.9g
7(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 もも缶	牛乳 ゼリー せんべい		米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節 / もも缶 (りんごゼリー)	505kcal	18.4g	10.0g
9(月)	牛乳 せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え		米 / ジャがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト)	547kcal	23.9g	17.5g
10(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ	牛乳 キウイフルーツ せんべい		ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 代替) ジャがいも / はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素 (キウイフルーツ)	518kcal	24.6g	22.7g
11(水)	牛乳 ボーロ	ごはん すき焼き風煮 かきたま汁 デザート(もも缶)	牛乳 ☆フライドポテト		米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 系こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) ジャがいも / 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 / もも缶 (じゃがいも 油 塩)	596kcal	24.4g	22.6g
12(木)	牛乳 ウエハース	ごはん さわらのマヨネーズ焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 バナナ パイ		米 / さわら 塩 キャベツ 人参 えのきだけ マヨネーズ 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ (バナナ)	638kcal	29.9g	27.0g
13(金)	牛乳 クラッカー	えんどうごはん ミートローフ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆えんどうジュースゼリー せんべい		米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布 / 豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトケチャップ / ほうれんそう 人参 / はくさい 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節 (えんどうジュース セラチン 上白糖)	547kcal	25.4g	18.6g
14(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 ふかしおじゃが 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 / 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 (じゃがいも 塩)	460kcal	18.6g	11.7g
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 酢の物 豚汁	牛乳 キウイフルーツ パイ		米 / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 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 / 豚肉 大根 人参 ジャがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ (キウイフルーツ)	544kcal	27.3g	17.1g
17(火)	牛乳 ビスケット	ごはん からあげ 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう		米 / 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / キャベツ マヨネーズ / 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい 野菜スープの素 濃口醤油 油 (フレッシュゼリー)	718kcal	26.0g	28.1g
18(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 焼き魚 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆ココアドーナツ		米 / さわら 塩 油 代替) 豚肉 / 豚肉 芽ひじき 人参 系こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 木綿豆腐 ココア 上白糖 油 ベーキングパウダー)	676kcal	33.6g	25.8g
19(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ デザート(りんご)	牛乳 ☆あんこ団子 せんべい		ロールパン / 卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素 / りんご (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 小豆)	600kcal	25.5g	25.9g
20(金)	牛乳 クッキー	弁当日	牛乳 いちごロール		(いちごロール)	297kcal	10.0g	10.2g
21(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 みかん缶	牛乳 ゼリー せんべい		米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 / みかん缶 (りんごゼリー)	469kcal	17.9g	12.3g
23(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 肉じゃが そうめんのすまし汁	牛乳 棒チーズ せんべい		米 ふりかけ / 牛肉 ジャがいも 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 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (棒チーズ)	576kcal	25.0g	17.7g
24(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ビーフンソテー 茹で空豆 野菜スープ デザート(バナナ)	りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー		ロールパン / 豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 / そらまめ 塩 / 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 / バナナ (加熱用ポップコーン 油 塩)	641kcal	17.2g	14.5g
25(水)	牛乳 ボーロ	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ ビスケット		米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト (キウイフルーツ)	571kcal	23.5g	16.8g
26(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き		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 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 かぼちゃペースト 油 上白糖)	594kcal	27.8g	17.7g
27(金)	牛乳 クラッカー	ごはん えんどうの卵とし 若竹煮 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ		米 / さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / たけのこ缶 わかめ 三温糖 濃口醤油 / かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (マカロニ きな粉 上白糖)	638kcal	31.0g	19.9g
28(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ コンソメスープ 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 ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / たまねぎ 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油 / りんご (さつまいも)	532kcal	17.7g	15.5g
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 味付けのり デザート(もも缶)	牛乳 ☆焼きうどん		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 / なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / 味付けのり / もも缶 (うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油)	672kcal	33.2g	18.1g
31(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 型抜きチーズ ビスケット		米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉 / きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢 / 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (型抜きチーズ)	530kcal	31.6g	17.7g

☆印は手作りおやつです。

*こども園の4, 5歳児は昼に牛乳100ccが付きます。24日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。