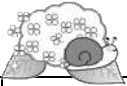


6月の給食だより



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	E値(kcal)	たん白質(g)	脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食					
1(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ビーフンスープ	牛乳 ☆ココアプリン せんべい	牛乳 米 / 豚ロース(薄切り) 土生姜 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん / ビーコン ベーコン 人参 しめじ たまねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (ゼラチン ココア(ビュア) 牛乳 上白糖)	631kcal 23.6g 23.5g			
2(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 棒チーズ せんべい	ロールパン / たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム 油 塩 こしょう (棒チーズ)	515kcal 28.1g 21.4g			
3(金)	牛乳 クッキー	ごはん 紫陽花揚げ すまし汁	牛乳 茹でスナッフえんどう せんべい	米 / なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび モロヘイヤ 小麦粉 油 とんかつソース / 木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (スナッフえんどう 塩)	504kcal 19.5g 15.5g			
4(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ 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 / チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (りんごゼリー)	477kcal 20.7g 12.3g			
6(月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 りんご せんべい	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 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (りんご)	627kcal 27.3g 19.5g			
7(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の卵とじ すまし汁(白玉麩) 味付けのり	牛乳 ☆みたらしだんご	米 / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節 / 味付けのり (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	595kcal 32.0g 19.2g			
8(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー(マヨネーズ) みそ汁	牛乳 ☆メルティーフレーク	米 / メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー マヨネーズ / 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (マシュマロ コーンフレーク バター)	553kcal 28.6g 18.4g			
9(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ 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 / 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 / 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 / バナナ (加熱用ポップコーン 油 塩)	676kcal 17.8g 16.5g			
10(金)	牛乳 クラッカー	ぶりかけごはん 豆腐のチャンプル みそ汁	牛乳 ☆紫陽花ゼリー	米 ぶりかけ / 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖)	567kcal 22.8g 22.1g			
11(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん みそ汁 あまなつ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ みそ 削り節 / あまなつ (じゃがいも)	449kcal 23.3g 14.7g			
13(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ みそ汁	牛乳 ☆チーズドーナツ	米 / 豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節 / キャベツ 三温糖 酢 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 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)	668kcal 24.3g 22.1g			
14(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ 春雨サラダ	牛乳 ☆焼きそば	食パン いちごジャム / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃペースト コーンクリーム缶 バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉 / はるさめ ロースハム きゅうり 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 (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)	588kcal 28.5g 21.1g			
15(水)	牛乳 ポーロ	マグロのフレーク丼 かきたま汁 デザート(りんご)	牛乳 型抜きチーズ 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 / 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 / りんご(型抜きチーズ)	614kcal 26.6g 25.9g			
16(木)	牛乳 ウエハース	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ 茹でキャベツ ポトフ	牛乳 キウイ おかき	米 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 卵 片栗粉 土生姜 青ねぎ 塩 こしょう 油 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉 / キャベツ / ウインナー はくさい じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (キウイフルーツ)	567kcal 23.8g 20.0g			
17(金)	牛乳 クッキー	ひじきごはん(混ぜご飯) メルルーサのから揚げ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 ☆バナナマフィン	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉 / ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 油 バナナ)	593kcal 28.5g 17.8g			
18(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 りんご せんべい	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替) じゃがいも / 小松菜 人参 しめじ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんご)	534kcal 23.9g 16.9g			
20(月)	牛乳 せんべい	ごはん じゃがいものミートソース煮 野菜スープ	牛乳 ☆フルーツゼリー	米 / じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ / ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油 (ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶)	551kcal 30.3g 17.5g			
21(火)	牛乳 ビスケット	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 キウイ おかき	米 豚肉 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 / 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 (キウイフルーツ)	656kcal 20.3g 15.9g			
22(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 五目煮豆 みそ汁	牛乳 ☆フルーツあえ せんべい	米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (もも缶 バナナ キウイフルーツ バイン缶)	574kcal 29.2g 12.4g			
23(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ(にら・合挽き) マカロニスープ	牛乳 バナナ せんべい	ロールパン / 卵 にら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 冷凍コーン 油 トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも 代替) コーン / ABCマカロニ 小松菜 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素 (バナナ)	564kcal 24.7g 24.2g			
24(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ デザート(メロン)	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	米 / 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま / たら(まだら) 長いも 土生姜 はくさい 人参 干しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替) 豚ひき肉 / アムスメロン (米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩)	576kcal 23.4g 12.9g			
25(土)	牛乳 せんべい	焼きそば みそ汁 りんご	牛乳 ふかししいも 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 / かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ / りんご (さつまいも)	567kcal 21.8g 13.5g			
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 バナナ せんべい	米 / 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも 代替) 豚肉 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ)	542kcal 22.1g 21.0g			
28(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁 デザート(キウイ)	牛乳 ☆フレッシュゼリー せんべい	米 / 豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 / キウイフルーツ	622kcal 20.4g 12.7g			
29(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 野菜のかきあげ ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	米 / さつまいも むきえび 人参 たまねぎ みつば 卵 小麦粉 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 / 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 人参ペースト 上白糖 油)	619kcal 24.0g 18.2g			
30(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 おかき	ロールパン / 鮭 片栗粉 マカロニ たまねぎ コーン缶(ホール) 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)	583kcal 27.1g 24.1g			

☆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ます。
*こども園の4, 5歳児は昼に牛乳100ccが付きまます。9日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。