

8月の給食だより

令和4年8月1日

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) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(月)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の梅焼 豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 ☆わらび餅	米/さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 油/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/木綿豆腐 小松菜 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油(わらび粉 きな粉 上白糖)	584kcal 31.1g 20.7g	
2(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	米/木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替) じゃがいも/豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれんそう 油 濃口醤油 野菜スープの素 (さつまいも 油)	623kcal 22.4g 23.8g	
3(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら みそ汁	牛乳 ☆フルーツ白玉	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/かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ(みかん缶 バナナ もも缶 上白糖 白玉粉 絹こし豆腐)	538kcal 20.0g 11.8g	
4(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン マッシュポテトのオープン焼き ほうれん草スープ デザート(キウイ)	牛乳 ゼリー せんべい	ロールパン/じゃがいも(ペースト) 豚ひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう スキムミルク ピザ用チーズ パン粉 油 パセリ/木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 野菜スープの素 油/キウイフルーツ (ラ・フランスゼリー)	525kcal 22.9g 22.8g	
5(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 茹でとうもろこし かりんとう	米/メルクサー 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/大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節(とうもろこし)	580kcal 28.5g 17.6g	
6(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ 野菜スープ もも缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 干しいたけ 人参 ビーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油/ベーコン たまねぎ 人参 野菜スープの素 油 /もも缶(じゃがいも)	555kcal 23.4g 17.2g	
8(月)	牛乳 せんべい	ごはん 伴三糸 冬瓜のスープ 味付けのり	牛乳 ☆白桃ゼリー せんべい	米/はるさめ ハム(ボンレス) 人参 きゅうり コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま/とうがん 鶏肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油/ 味付けのり(もも缶 ゼリーの素)	569kcal 31.2g 13.7g	
9(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム/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/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 (マカロニ きな粉 上白糖)	500kcal 25.7g 14.1g	
10(水)	牛乳 ポーロ	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい	米 豚肉 なす 冷凍コーン かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ 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/ヨーグルト(プレーン)(すいか)	642kcal 22.3g 21.1g	
12(金)	牛乳 クッキー	混ぜご飯 野菜と高野の卵とじ すまし汁 デザート(キウイ)	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 人参 エリンギ 油 削り節 みりん 白すりごま 濃口醤油/卵 豚ひき肉 はくさい 人参 干しいたけ 高野豆腐 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 代替) コーン 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/キウイフルーツ(棒チーズ)	624kcal 33.0g 26.6g	
13(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油/豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ(みかんゼリー)	395kcal 17.9g 9.9g	
15(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃと昆布の旨煮 みそ汁	牛乳 ☆高野豆腐のラスク せんべい	米 ふりかけ/鶏肉 かぼちゃ 糸昆布 人参 三度豆 削り節 三温糖 濃口醤油 みりん 油 代替) 豚肉/チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節(高野豆腐 上白糖 バター 牛乳)	596kcal 23.0g 20.6g	
16(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン なす入りミートスパゲッティ 野菜スープ デザート(メロン)	牛乳 ☆じゃが丸	黒糖コッペパン/スパゲッティ なす バター 牛ひき肉 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 粉チーズ 油 代替) 豚ひき肉/豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素/アムスメロン (じゃがいも 片栗粉 塩 きざみやきのり バター サラダ油)	556kcal 24.6g 22.7g	
17(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚の照り焼き きゅうりのごまあえ かきたま汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米/さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉/きゅうり 白すりごま 塩/卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉(ホットケーキミックス 油)	556kcal 29.2g 20.0g	
18(木)	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 冬瓜あんかけ にゅうめん	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	米 ゆかり/とうがん むきえび 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節/卵 そうめん 人参 油揚げ しめじ 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油(ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	561kcal 24.5g 15.2g	
19(金)	牛乳 クラッカー	ケチャップ風味ピラフ チキンカツ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 いちごロール	米 たまねぎ 人参 ビーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油/鶏むね肉(30g) 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉/キャベツ/ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油(いちごロール)	732kcal 31.5g 23.5g	
20(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 中華スープ もも缶	牛乳 ふかしいも 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 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油/ もも缶(さつまいも)	520kcal 19.4g 15.2g	
22(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮ひたし フレッシュゼリー	牛乳 すいか せんべい	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(すいか)	699kcal 20.6g 17.5g	
23(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのキッシュ 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆みたらしだんご せんべい	食パン いちごジャム/かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ 代替) 豚肉 代替) コーン/豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油/バナナ(絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	616kcal 27.3g 23.8g	
24(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 みそ汁	牛乳 ☆みかんたつぷりゼリー ビスケット	米/赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 ごぼう/さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶 ゼリーの素)	552kcal 36.9g 11.6g	
25(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ	りんごジュース 茹でとうもろこし かりんとう	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) じゃがいも/ベーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素(とうもろこし)	574kcal 21.5g 21.2g	
26(金)	牛乳 クッキー	ごはん ひじき団子あんかけ 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆寒天のきなこかけ せんべい	米/豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉/ブロッコリー/木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩)	628kcal 28.7g 23.6g	
27(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布/木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節(みかんゼリー)	390kcal 16.4g 10.5g	
29(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん なすのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	米 ゆかり/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/木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ(豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	595kcal 29.2g 20.4g	
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 西京焼き 五目煮豆 そうめんのすまし汁(ゆば)	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米/鮭 みそ 三温糖 酒 みりん/大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉/ そうめん ゆば 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油(型抜きチーズ)	567kcal 34.9g 17.4g	
31(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 すいか せんべい	米/豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油/ブロッコリー/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(すいか)	582kcal 27.1g 16.4g	

☆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。25日には、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。