

10月の給食だより

2023/10/1

池田市立保育所

実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	I717*-(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	ごはん 鶏の照り焼き 煮干大根の含め煮 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ		米/鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替)豚肉/ 煮干大根 人参 油揚げ 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 油/ じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (マカロニ きな粉 上白糖)	631kcal 30.4g 21.4g
3(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 ほうれん草サラダ デザート(梨)	牛乳 茹で栗 かりんとう		食パン いちごジャム/むきえび 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ 代替)豚肉/ほうれん草 冷凍コーン キャベツ ツナ缶 油 酢 三温糖 白すりごま/なし (栗)	568kcal 24.6g 23.8g
4(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 おかかあえ すまし汁	牛乳 ☆さつま芋とりんご の重ね煮		米/豚肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう 三度豆 干しいたけ ごま油 みりん 濃口醤油 三温糖 削り節 油/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖/木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつま芋 りんご レーズン バター 上白糖)	576kcal 25.8g 15.6g
5(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 豆腐のグラタン 野菜スープ	牛乳 くだもの(もも缶) せんべい		ロールパン/木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 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)じゃが芋/ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープの素 油 (もも缶)	595kcal 25.9g 27.6g
6(金)	牛乳 クッキー	ごはん さばの塩焼き 卵の花の炒め煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆開口笑		米/さば 塩 油 代替)豚肉/おから 焼きちくわ 人参 干しいたけ 青ねぎ 三温糖 濃口醤油 みりん 油 削り節 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 (強力粉 ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油)	724kcal 32.3g 31.5g
7(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(みかん缶)	牛乳 ふかしおじゃが 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/もやし 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油/みかん缶 (じゃがいも)	451kcal 18.1g 15.3g
10(火)	牛乳 ビスケット	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(りんご) せんべい		米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 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 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/フレッシュゼリー (りんご)	776kcal 21.2g 19.4g
11(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のごま焼き 人参の和風グラッセ みそ汁	牛乳 ☆肉まん		米/ほき 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 代替)豚肉 /人参 バター みりん 濃口醤油 三温糖/木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれん草 みそ 削り節 (ホットケーキミックス ツナ缶 人参 玉ねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	633kcal 30.7g 20.1g
12(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 お米ドレーヌ フレッシュゼリー		(お米ドレーヌ) (フレッシュゼリー)	294kcal 9.9g 10.0g
13(金)	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜たっぷりキッシュ ビーフンスープ デザート(バナナ)	牛乳 黒豆枝豆 せんべい		ロールパン/卵 玉ねぎ 人参 ウインナー ブロッコリー カットトマト(缶詰) 牛乳 生クリーム 塩 ピザ用チーズ 代替)豚肉 代替)コーン /ピーマン むきえび たけのこ缶 人参 玉ねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油/バナナ (黒豆枝豆 塩)	580kcal 31.9g 25.7g
14(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー 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 /大根 わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 (みかんゼリー)	500kcal 21.4g 16.6g
16(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 デザート(柿)	牛乳 ☆さつま芋の素揚げ		米 ゆかり/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/木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節/種なし柿 (さつま芋 油)	615kcal 23.0g 20.2g
17(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 くだもの(バナナ) サブレ		食パン ブルーベリージャム/豚肉 はくさい むきえび じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩/マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩 代替)りんご (バナナ)	637kcal 25.9g 25.2g
18(水)	牛乳 ポーロ	さつま芋ごはん 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き きゅうりのごまあえ みそ汁	牛乳 くだもの(パイン缶) せんべい		米 さつま芋 塩 出し昆布/ほき 酒 人参 マヨドレ 濃口醤油 /きゅうり 白すりごま 塩/大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (パイン缶)	516kcal 25.3g 12.2g
19(木)	牛乳 ウエハース	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ	りんごジュース ☆ホットケーキ		米/牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース/人参 ブロッコリー/かぼちゃ 木綿豆腐 レタス 人参 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 (りんごジュース) (ホットケーキミックス 油)	577kcal 18.1g 14.8g
20(金)	牛乳 クッキー	ごはん おでん キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 ☆麩のラスク くだもの(りんご)		米/鶏肉 じゃが芋 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/キャベツ 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油/木綿豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ みそ 削り節 (おつゆ麩 バター 上白糖) (りんご)	571kcal 23.9g 19.3g
21(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ	牛乳 ふかしいも せんべい		中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース/木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (さつま芋)	507kcal 19.8g 15.1g
23(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆ミックスドロッツドーナツ		米/牛肉 木綿豆腐 系こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 玉ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)じゃが芋 代替)豚肉/大根 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節 (ホットケーキミックス りんご レーズン 油)	557kcal 22.9g 18.6g
24(火)	牛乳 ビスケット	ごはん さばのみそ煮 華風卵スープ デザート(柿)	牛乳 ☆りんごジュースゼリー かりんとう		米/さば 大根 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替)豚肉/卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれん草 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉/種なし柿 (ゼリーの素 アップルジュース)	634kcal 39.8g 23.6g
25(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(キウイフルーツ) せんべい		米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替)豚肉/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) (キウイフルーツ)	689kcal 23.2g 23.4g
26(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー ほうれん草スープ	牛乳 棒チーズ せんべい		ロールパン/木綿豆腐 鮭フレーク 玉ねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替)豚肉/ブロッコリー とんかつソース/ほうれん草 ベーコン 人参 玉ねぎ 冷凍コーン スープストック 油 (棒チーズ)	557kcal 26.1g 28.1g
27(金)	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き		米 ふりかけ/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 代替)豚肉 代替)じゃが芋/かぼちゃ しめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおりのり とんかつソース)	642kcal 34.7g 22.4g
28(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 たけのこ缶 人参 玉ねぎ 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/ 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	489kcal 22.4g 13.8g
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん とんかつ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 くだもの(なし) サブレ		米/豚肉ヘルシー肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/キャベツ/ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (なし)	660kcal 28.5g 21.5g
31(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		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 /卵 木綿豆腐 玉ねぎ 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)	552kcal 24.5g 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。