

# 10月の給食だより

2023/10/1

池田市立認定こども園

実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	I値キ-(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 ビーマン 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	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
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	弁当日	牛乳 お米マドレーヌ フレッシュゼリー		(お米マドレーヌ) (フレッシュゼリー)	294kcal 9.9g 10.0g
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 ☆ミックスドロップドーナツ		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/豚肉へし肉 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。  
\*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。