

11月の給食だより

2023/11/1

池田市立保育所

| 実施日 | 3歳未満児 | | 1～5歳児 | | 食品名 | I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 煮魚 白和え みそ汁 | 牛乳 ☆れんこんチップ せんべい | 牛乳 | 米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 ほうれん草 こんにやく 人参 ひじき缶 三温糖 濃口醤油 白みそ 白すりごま 三温糖 代替) 豚肉 / 青梗菜 人参 玉ねぎ わかめ みそ 削り節 (れんこん 油 塩 あおのり) | 638kcal | 31.8g | 25.7g |
| 2(木) | 牛乳 ウエハース | ロールパン ミートスパゲッティ 豆乳スープ デザート(もも缶) | 牛乳 棒チーズ かりんとう | 牛乳 | ロールパン / スパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 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 / ベーコン 青梗菜 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 / もも缶 (棒チーズ) | 636kcal | 25.9g | 29.3g |
| 4(土) | 牛乳 せんべい | ぎつねうどん みかん缶 | 牛乳 ふかしおじゃが せんべい | 牛乳 | うどん はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 / みかん缶 (じゃが芋) | 382kcal | 16.3g | 12.0g |
| 6(月) | 牛乳 せんべい | ひきにくカレー ひじきの中華サラダ ヨーグルト | 牛乳 りんご おかき | 牛乳 | 米 合挽きミンチ 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) 豚ひき肉 / ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 / ヨーグルト(プレーン) (りんご) | 685kcal | 21.9g | 24.0g |
| 7(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 マカロニサラダ | 牛乳 バナナ おかき | 牛乳 | 食パン ブルーベリージャム / 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 / マカロニ 人参 きゅうり 塩 ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう 代替) りんご (バナナ) | 570kcal | 23.5g | 21.3g |
| 8(水) | 牛乳 ポーロ | きのこごはん 鮭フライ 茹でキャベツ 青菜のすまし汁 | 牛乳 ☆かぼちゃケーキ | 牛乳 | 米 生しいたけ えのきだけ しめじ 油揚げ 人参 出し昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / 小松菜 人参 生しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス かぼちゃペースト 上白糖 生クリーム 甘納豆(あずき)) | 643kcal | 31.5g | 21.8g |
| 9(木) | 牛乳 せんべい | 弁当日 | 牛乳 いちごロール | 牛乳 | (いちごロール) | 297kcal | 10.0g | 10.2g |
| 10(金) | 牛乳 クラッカー | ごはん 豆腐入り松風焼き 茹でキャベツ かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい | 牛乳 | 米 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 青ねぎ 玉ねぎ パン粉 三温糖 みそ 白すりごま 油 代替) 豚ひき肉 代替) じゃが芋 / キャベツ マヨネーズ / かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖) | 638kcal | 25.6g | 18.1g |
| 11(土) | 牛乳 せんべい | 人参ごはん みそ汁 パイン缶 | 牛乳 ゼリー せんべい | 牛乳 | 米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ みそ 削り節 / パイン缶 | 427kcal | 15.7g | 10.9g |
| 13(月) | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 デザート(みかん) | 牛乳 ☆きなこラスク | 牛乳 | 米 ぶりかけ / 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 玉ねぎ 干しいたけ 三度豆 ごぼう 三温糖 濃口醤油 酒 みりん 削り節 代替) じゃがいも 代替) 豚肉 / かぼちゃ しめじ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 みそ / みかん (食パン きな粉 バター 上白糖) | 678kcal | 30.5g | 21.5g |
| 14(火) | 牛乳 ビスケット | 黒糖コッパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ | りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー | 牛乳 | 黒糖コッパン / 卵 じゃが芋 玉ねぎ むきえび なら 人参 油 塩 スープストック トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン キャベツ えのきだけ 玉ねぎ 人参 青梗菜 野菜スープの素 油 塩 (加熱用ポップコーン 油 塩) | 509kcal | 15.8g | 15.6g |
| 15(水) | 牛乳 ポーロ | ごはん 肉じゃが すまし汁 | 牛乳 バナナ サブレ | 牛乳 | 米 / 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (バナナ) | 561kcal | 22.3g | 15.9g |
| 16(木) | 牛乳 ウエハース | ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁 | 牛乳 ☆かわりあべかわ | 牛乳 | 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 / はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (マカロニ きな粉 上白糖) | 614kcal | 31.3g | 17.5g |
| 17(金) | 牛乳 クッキー | そぼろ丼 みそ汁 | 牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン | 牛乳 | 米 豚ひき肉 糸こんにやく 玉ねぎ 人参 ほうれん草 濃口醤油 三温糖 削り節 / 木綿豆腐 わかめ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖) | 599kcal | 28.6g | 20.0g |
| 18(土) | 牛乳 せんべい | スープスパゲティ りんご | 牛乳 ふかしいも せんべい | 牛乳 | スパゲッティ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / りんご (さつまいも) | 482kcal | 15.2g | 11.0g |
| 20(月) | 牛乳 せんべい | ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 そうめんのすまし汁 デザート(種なし柿) | 牛乳 ☆ちぢみ焼き | 牛乳 | 米 / 鶏肉 里芋 人参 こんにやく れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替) 豚肉 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 / 種なし柿 (豚肉 なら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん) | 591kcal | 23.2g | 16.2g |
| 21(火) | 牛乳 ビスケット | ごはん チキンカツ 茹でブロックリー トマトと卵のスープ | 牛乳 ☆麩のココアラスク りんご | 牛乳 | 米 / 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 卵 ベーコン トマト じゃが芋 玉ねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン (おつゆ麩 バター 上白糖 ココア) (りんご) | 643kcal | 32.8g | 24.0g |
| 22(水) | 牛乳 ポーロ | カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー | 牛乳 キウイ おかき | 牛乳 | 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 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ) | 734kcal | 20.8g | 19.1g |
| 24(金) | 牛乳 クラッカー | ごはん 焼き魚 ごまあえ のっぺい汁 | 牛乳 ☆チーズドーナツ | 牛乳 | 米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにやく 青ねぎ 削り節 みそ (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) | 679kcal | 33.0g | 28.3g |
| 25(土) | 牛乳 せんべい | イタリアンスパゲッティ 野菜スープ みかん缶 | 牛乳 ゼリー せんべい | 牛乳 | スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれん草 薄口醤油 削り節 / みかん缶 | 452kcal | 21.3g | 15.4g |
| 27(月) | 牛乳 せんべい | ごはん 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 味付けのり | 牛乳 ☆ちゃんぽん | 牛乳 | 米 / 糸昆布 大豆 大根 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 削り節 みそ / 味付けのり (中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 濃口醤油 みりん 野菜スープの素 酒 ごま油 片栗粉) | 603kcal | 35.8g | 16.5g |
| 28(火) | 牛乳 ビスケット | トースト(以上児は食パン) 豆腐のグラタン ほうれん草スープ | オレンジジュース ☆スイートポテト | 牛乳 | 食パン いちごジャム / 木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 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 / ほうれん草 ベーコン 人参 玉ねぎ スープストック 油 (さつまいも バター 上白糖 牛乳) | 590kcal | 19.7g | 19.3g |
| 29(水) | 牛乳 ポーロ | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁 | 牛乳 ☆コーンのホットケーキ | 牛乳 | 米 / 鮭 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖 代替) 豚肉 / 卵 木綿豆腐 人参 青梗菜 薄口醤油 片栗粉 削り節 代替) 豚肉 代替) コーン (ホットケーキミックス コーン缶 油 上白糖) | 596kcal | 34.1g | 19.4g |
| 30(木) | 牛乳 せんべい | ロールパン 卵のソテー 野菜スープ デザート(もも缶) | 牛乳 型抜きチーズ かりんとう | 牛乳 | ロールパン / 卵 バター むきえび ピーマン 人参 生しいたけ 玉ねぎ 油 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 しめじ 玉ねぎ 人参 青梗菜 野菜スープの素 / もも缶 (型抜きチーズ) | 526kcal | 28.5g | 25.1g |

☆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す。