

# 11月の給食だより

2023/11/1

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	IUPF - (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		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 あおりの)	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		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	きつねうどん みかん缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		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		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) かぼちゃのポターージュ マカロニサラダ	牛乳 バナナ おかき		食パン フルーベリージャム / 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		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	そぼろ丼 みそ汁	牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン		米 豚ひき肉 系こんにやく 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
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		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		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		米 ふりかけ / 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	黒糖コッペパン 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		黒糖コッペパン / 卵 じゃが芋 玉ねぎ むきえび たら 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		米 / 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 系こんにやく 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		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	弁当日	牛乳 いちごロール		(いちごロール)	297kcal 10.0g 10.2g
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		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		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 たら 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 茹でブロッコリー トマトと卵のスープ	牛乳 ☆麩のココアラスク りんご		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		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		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		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		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		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		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		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ます。  
\*こども園の4, 5歳児は、昼に牛乳100ccが付きまます。14日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。  
28日は、昼にオレンジジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。