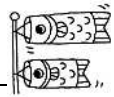


# 5月の給食だより



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	I補料-(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	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(りんご) かりんとう		米 豚肉 ジャがいも 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 (りんご)	676kcal 20.2g 16.8g
2(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ	牛乳 ☆かしわ餅 (以上児のみ) みたらしだんご (未満児のみ)		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)ジャがいも/はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 焼きちくわ 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素 (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉) (未満児のみ)	716kcal 29.8g 23.8g
6(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 くだもの(もも缶)	牛乳 ゼリー せんべい		米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油/豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節/もも缶	494kcal 18.1g 10.0g
8(月)	牛乳 せんべい	ごはん ジャがいものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 くだもの(キウイ) せんべい		米/ジャがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節/木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (キウイフルーツ)	507kcal 21.8g 15.6g
9(火)	牛乳 ビスケット	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え		米/えび(フライ用) 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替)豚肉 /ブロッコリー/豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	547kcal 24.7g 16.5g
10(水)	牛乳 ポーロ	ごはん すき焼き風煮 そうめんと卵のすまし汁 デザート(もも缶)	牛乳 ☆フライドポテト		米/牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)豚肉 代替)ジャがいも/ そうめん 卵 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油/ もも缶 (ジャがいも 油 塩)	604kcal 24.9g 22.7g
11(木)	牛乳 ウエハース	ごはん さばのごまマヨ焼き 茹でキャベツ 豚汁	牛乳 くだもの(バナナ) パイ		米/さば 白すりごま マヨネーズ 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油/ キャベツ/豚肉 大根 人参 ジャがいも こんにゃく ごぼう 青ねぎ 削り節 みそ (バナナ)	645kcal 31.9g 26.8g
12(金)	牛乳 クラッカー	えんどうごはん ミートローフ 茹で野菜 野菜スープ	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい		米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布/豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ サラダ油 塩 ウスターソース トマトケチャップ/ ほうれんそう 人参/はくさい たまねぎ 人参 小松菜 野菜スープの素 (ぶどうジュース ゼラチン 上白糖)	536kcal 22.1g 18.2g
13(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 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/ 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 (ジャがいも 塩)	468kcal 18.7g 11.7g
15(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁	牛乳 くだもの(キウイ) パイ		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 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替)豚肉/かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ (キウイフルーツ)	513kcal 23.4g 16.6g
16(火)	牛乳 ビスケット	ごはん からあげ 茹でブロッコリー 中華スープ	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう		米/鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替)豚肉/ブロッコリー マヨネーズ/木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい ごま油 野菜スープの素 濃口醤油 油	713kcal 24.9g 28.2g
17(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 焼き魚 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆ココアドーナツ		米/さわら 塩 油 代替)豚肉/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/ 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 絹こし豆腐 ココア(ピュア) 上白糖 油 ベーキングパウダー)	674kcal 33.4g 25.7g
18(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ デザート(りんご)	牛乳 ☆あんこ団子 せんべい		ロールパン/卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替)豚肉 代替)コーン/ベーコン むきえび たまねぎ レタス 人参 油 パセリ 野菜スープの素/ りんご (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 あすき・こしあん)	601kcal 27.4g 25.9g
19(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
20(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの(みかん缶)	牛乳 ゼリー せんべい		米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布/木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節/みかん缶	460kcal 17.7g 12.3g
22(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 棒チーズ せんべい		米/牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替)豚肉/木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 (棒チーズ)	574kcal 26.4g 19.4g
23(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ビーフンソテー 茹で空豆 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆焼きうどん		ロールパン/豚肉 ビーフン むきえび たまねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油/そらまめ 塩/ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油/バナナ (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)	620kcal 33.9g 23.1g
24(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ ヨーグルト	牛乳 くだもの(キウイ) ビスケット		米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油/ブロッコリー 人参 コーン缶(ホール) マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま/ヨーグルト (キウイフルーツ)	606kcal 24.1g 19.6g
25(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ ビーフンスープ	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き		米/メルルンサ 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/ビーフン ベーコン 人参 しめじ たまねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (小麦粉 かぼちゃペースト 油 上白糖)	606kcal 24.2g 19.2g
26(金)	牛乳 クラッカー	ごはん えんどうの卵とじ 若竹煮 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ		米/さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替)豚肉/たけのこ缶 わかめ 削り節 三温糖 濃口醤油/かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (マカロニ きな粉 上白糖)	605kcal 30.0g 19.3g
27(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ コンソメスープ くだもの(りんご)	牛乳 ふかしいも 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/たまねぎ 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油/りんご (さつまいも)	532kcal 17.7g 15.5g
29(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 味付けのり デザート(もも缶)	りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー		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/なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/味付けのり /もも缶 (加熱用ポップコーン 油 塩)	653kcal 18.8g 8.4g
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 型抜きチーズ ビスケット		米/赤魚 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 削り節 代替)豚肉 /きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢/木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (型抜きチーズ)	530kcal 31.6g 17.7g
31(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかかあえ かきたま汁	牛乳 ☆ココアプリン せんべい		米/豚肉 土生姜 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん/きゅうり しらす干し わかめ 花かつお 濃口醤油 三温糖/卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替)豚肉 (ゼラチン ココア(ピュア) 牛乳 上白糖)	608kcal 30.9g 17.5g

☆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。29日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。