

6月の給食だより



2023年6月1日

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単位 (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食					
1(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ	牛乳 くだもの(キウイフルーツ) おかき	牛乳 くだもの(キウイフルーツ) おかき	ロールパン / 鮭 片栗粉 マカロニ 玉ねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 スープストック 油 (キウイフルーツ)	563kcal	25.8g	23.8g
2(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 紫陽花揚げ みそ汁	牛乳 茹でスナップえんどう せんべい	牛乳 茹でスナップえんどう せんべい	米 / なす さつま芋 玉ねぎ 人参 むきえび みつば 小麦粉 油 とんかつソース 代替) 豚肉 / 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (スナップえんどう 塩)	501kcal	18.7g	14.6g
3(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚肉 生しいたけ 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 / チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節 (りんごゼリー)	475kcal	20.6g	12.3g
5(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ひじきの中華サラダ フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(あまなつ) せんべい	牛乳 くだもの(あまなつ) せんべい	米 豚肉 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 / ひじき缶 春雨 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 / フレッシュゼリー (あまなつ)	710kcal	20.7g	17.6g
6(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 高野豆腐の卵とじ すまし汁 味付けのり	牛乳 くだもの(バナナ) クラッカー	牛乳 くだもの(バナナ) クラッカー	米 / 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 削り節 代替) 豚肉 代替) じゃが芋 / 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節 / 味付けのり (バナナ)	610kcal	32.9g	20.5g
7(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー (マヨネーズ) みそ汁	牛乳 ☆いもようかん せんべい	牛乳 ☆いもようかん せんべい	米 / メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー マヨネーズ / 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (さつま芋ペースト 上白糖 塩 粉寒天)	600kcal	29.0g	17.4g
8(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デザート (バナナ)	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	ロールパン / 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 / ベーコン 小松菜 むきえび 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 / バナナ (加熱用ポップコーン 油 塩) フレッシュゼリー	695kcal	24.4g	23.9g
9(金)	牛乳 クッキー	ごはん 豆腐のチャンブル みそ汁	牛乳 ☆紫陽花ゼリー	牛乳 ☆紫陽花ゼリー	米 / 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 みりん 塩 ごま油 削り節 代替) 豚肉 代替) じゃが芋 / かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖)	557kcal	22.6g	21.3g
10(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん みそ汁 くだもの(みかん缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / かぼちゃ はくさい 人参 玉ねぎ 青ねぎ 削り節 みそ / みかん缶 (じゃが芋)	439kcal	21.3g	13.3g
12(月)	牛乳 せんべい	ごはん チキンハンバーグのきのこあんかけ 茹でキャベツ ポトフ	牛乳 ☆フルーツゼリー	牛乳 ☆フルーツゼリー	米 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう 油 人参 生しいたけ えのきだけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 代替) 豚ひき肉 / キャベツ / ウィンナー はくさい じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶)	607kcal	34.6g	18.8g
13(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	牛乳 ☆焼きそば	牛乳 ☆焼きそば	食パン いちごジャム / 鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ コーンクリーム缶 スープストック バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉 / ほうれん草 人参 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま (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)	590kcal	26.1g	25.8g
14(水)	牛乳 ポーロ	マグロのフレーク丼 みそ汁 デザート (りんご)	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	牛乳 型抜きチーズ ビスケット	米 ツナ缶 玉ねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉 代替) 豚肉 / さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (型抜きチーズ)	619kcal	25.1g	22.4g
15(木)	牛乳 ウエハース	ごはん なすのそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ 味噌汁	牛乳 くだもの(キウイフルーツ) おかき	牛乳 くだもの(キウイフルーツ) おかき	米 / 豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ 土生姜 グリンピース 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節 / キャベツ 三温糖 酢 白すりごま / さつま芋 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (キウイフルーツ)	562kcal	21.5g	15.9g
16(金)	牛乳 クラッカー	ひじきごはん (混ぜご飯) メルルーサのから揚げ ブロッコリーのごまあえ すまし汁	牛乳 ☆バナナマフィン	牛乳 ☆バナナマフィン	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉 / ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 なたね油 バナナ)	655kcal	31.2g	23.8g
17(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 玉ねぎ 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) じゃが芋 / 小松菜 人参 しめじ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんごゼリー)	523kcal	23.9g	16.8g
19(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豚肉とひじきの炒り煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆チーズドーナツ	牛乳 ☆チーズドーナツ	米 ふりかけ / 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 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 絹こし豆腐 スキムミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター チーズ 油)	587kcal	23.3g	19.8g
20(火)	牛乳 ビスケット	ハヤシライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (バナナ)	638kcal	27.8g	19.7g
21(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 五目煮豆 みそ汁	りんごジュース 棒チーズ クラッカー	牛乳 棒チーズ クラッカー	米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 大豆 鶏肉 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節 (りんごジュース) (棒チーズ)	540kcal	27.6g	12.4g
22(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ マカロニスープ	牛乳 ☆フルーツあえ せんべい	牛乳 ☆フルーツあえ せんべい	ロールパン / 卵 いら 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ 生しいたけ コーン 油 トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉 代替) じゃが芋 代替) コーン / ABCマカロニ チンゲンサイ じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素 (もも缶 バナナ りんご パイン缶)	570kcal	24.8g	24.3g
23(金)	牛乳 クッキー	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ デザート (メロン)	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	米 / 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま / 白身魚のすり身 長いも 土生姜 はくさい 人参 生しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替) 豚ひき肉 / アムスメロン (米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩)	576kcal	23.5g	12.9g
24(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 野菜スープ	牛乳 ふかしいも せんべい	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 / 豚肉 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれん草 人参 薄口醤油 削り節 (さつま芋)	522kcal	25.0g	14.5g
26(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	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 / じゃが芋 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ)	533kcal	22.2g	14.4g
27(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) じゃがいものミートソース煮 野菜スープ デザート (もも缶)	牛乳 フレッシュゼリー ビスケット	牛乳 フレッシュゼリー ビスケット	食パン いちごジャム / じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ / ベーコン チンゲンサイ むきえび 玉ねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油 / もも缶 (フレッシュゼリー)	652kcal	21.4g	19.9g
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 野菜のかきあげ みそ汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	米 / さつま芋 むきえび 人参 玉ねぎ みつば 卵 小麦粉 油 代替) 豚肉 / 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 人参ペースト 上白糖 油)	598kcal	23.1g	17.6g
29(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 ☆みたらしだんご	牛乳 ☆みたらしだんご	ロールパン / たら 小麦粉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム サラダ油 塩 こしょう (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	502kcal	25.4g	17.5g
30(金)	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん 筑前煮 かきたま汁	牛乳 くだもの(りんご) かりんとう	牛乳 くだもの(りんご) かりんとう	米 ゆかり / 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 生しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 代替) 豚肉 / 卵 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)	544kcal	21.6g	16.6g

☆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。21日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。