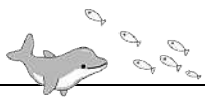


7月の給食だより



2023年7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利ザ-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(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(もも缶)	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 木綿豆腐 ほうれん草 薄口醤油 削り節 /もも缶	477kcal 21.6g 15.9g
3(月)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(すいか) せんべい		米 豚肉 なす 冷凍コーン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油/ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま/フレッシュゼリー (すいか)	718kcal 21.1g 19.1g
4(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の梅焼 豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 りんごジュース 茹で枝豆 おかき		米/さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 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/木綿豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんごジュース) (えだまめ)	567kcal 28.3g 14.8g
5(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 炒り豆腐 豚汁 デザート(メロン)	牛乳 ☆フライドポテト		米/木綿豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 生しいたけ 油 三温糖 濃口醤油 削り節 塩 卵 ほうれん草/豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ/アムスメロン (じゃが芋 油 塩)	610kcal 28.2g 25.2g
6(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ラタトゥユ ビーフンスープ	牛乳 ☆わらび餅		ロールパン/なす ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ スツキーニ にんにく ウインナー 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう オリーブ油/ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油 (わらび粉 きな粉 上白糖)	535kcal 20.7g 22.1g
7(金)	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん えびフライ 茹でキャベツ 七夕汁	牛乳 ゼリー(七夕) せんべい		米 ゆかり/えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替)豚肉/キャベツ/そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (たなばたゼリー)	535kcal 21.1g 14.6g
8(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	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 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/ 大根 小松菜 人参 しめじ 野菜スープの素 (じゃが芋)	457kcal 18.7g 11.7g
10(月)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め そうめんのすまし汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き		米/牛肉 里芋(冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 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 (小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖)	659kcal 26.3g 20.3g
11(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のごま焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツポンチ		米/さわら 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白炒りごま 油 代替)豚肉/ブロッコリー/さつま芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご パナナ パイン缶 キウイフルーツ 上白糖 レモン(果汁))	633kcal 29.4g 20.3g
12(水)	牛乳 ポーロ	焼肉丼 すまし汁	牛乳 棒チーズ せんべい		米 牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 代替)豚肉/木綿豆腐 人参 玉ねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (棒チーズ)	590kcal 30.6g 22.4g
13(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デザート(もも缶)	牛乳 フレッシュゼリー パイ		ロールパン/卵 バター ツナ缶 コーン缶 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替)豚肉/豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま /もも缶 (フレッシュゼリー)	632kcal 23.9g 25.6g
14(金)	牛乳 クッキー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆キャロットちゃん の蒸しケーキ		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/じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	568kcal 26.7g 15.2g
15(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ くだもの(パイン缶)	牛乳 ゼリー 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/パイン缶	452kcal 19.0g 15.1g
18(火)	牛乳 ビスケット	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(すいか) 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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/ヨーグルト(プレーン) (すいか)	668kcal 28.3g 21.4g
19(水)	牛乳 ポーロ	黒糖コッペパン なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆かわりあべかわ		黒糖コッペパン/なす トマト 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 生しいたけ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ/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 (マカロニ きな粉 上白糖)	633kcal 30.6g 25.4g
20(木)	牛乳 ウエハース	ごはん さばのチョリム ごまあえ わかめと大根のスープ	牛乳 ☆ポップコーン くだもの(メロン)		米/さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢 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 /大根 油揚げ わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま (加熱用ポップコーン 油 塩) (アムスメロン)	556kcal 26.6g 23.3g
21(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ピーマン入りハンバーグ 茹で野菜 春雨スープ	牛乳 ☆ホットケーキ		米/合挽きミンチ 玉ねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替)豚ひき肉/人参/はるさめ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 (ホットケーキミックス 油)	564kcal 20.3g 20.3g
22(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ふかしいも せんべい		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 /はくさい 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (さつま芋)	492kcal 16.7g 10.9g
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え		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/ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 削り節 みそ (バナナ キウイフルーツ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	519kcal 23.7g 15.9g
25(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ	牛乳 くだもの(すいか) かりんとう		食パン いちごジャム/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/マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 (すいか)	516kcal 20.8g 17.7g
26(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	牛乳 くだもの(みかん缶) クラッカー		米/さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替)豚肉 /きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖/さつま芋 小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶)	598kcal 29.4g 21.0g
27(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆ぶどうジュース寒天 おかき		ロールパン/鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま 玉ねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 トマトケチャップ 代替)豚ひき肉/キャベツ/ 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 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	607kcal 25.2g 29.7g
28(金)	牛乳 クッキー	ごはん 柳川風 みそ汁 デザート(メロン)	牛乳 茹で枝豆 せんべい		米/牛肉 ごぼう 人参 はくさい 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 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/アムスメロン (えだまめ)	670kcal 38.3g 23.1g
29(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲティ くだもの(もも缶)	牛乳 ゼリー 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/もも缶 (みかんゼリー)	391kcal 14.6g 10.8g
31(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすの味噌炒め すまし汁	牛乳 型抜きチーズ せんべい		米/豚肉 玉ねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉/木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (型抜きチーズ)	528kcal 28.1g 17.7g

☆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。4日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。