

# 8月の給食だより

2023/8/1

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	E値(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(火)	牛乳 ビスケット	ごはん ひじき団子あんかけ 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆かわりあべかわ		米 / 豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (マカロニ きな粉 上白糖)	648kcal 31.0g 23.9g
2(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら みそ汁	牛乳 ☆フルーツ白玉		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 / かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ (みかん缶 バナナ もも缶 上白糖 白玉粉 絹こし豆腐)	538kcal 20.0g 11.8g
3(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン マッシュポテトのオープン焼き ほうれん草スープ デザート(キウイ)	牛乳 茹でとうもろこし かりんとう		ロールパン / じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 油 塩 こしょう スキムミルク ピザ用チーズ 野菜スープの素 パン粉 油 バセリ / 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 野菜スープの素 油 / キウイフルーツ (とうもろこし)	545kcal 24.3g 24.6g
4(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆みたらしだんご		米 / メルル-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 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	559kcal 27.1g 16.1g
5(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 干しいたけ 人参 ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / ベーコン たまねぎ 人参 野菜スープの素 油 (じゃがいも)	527kcal 23.2g 17.2g
7(月)	牛乳 せんべい	ごはん 伴三糸 冬瓜のスープ 味付けのり	牛乳 ☆白桃ゼリー せんべい		米 / はるさめ ハム(ボンレス) 人参 きゅうり コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま / とうがん 鶏肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油 / 味付けのり (もも缶 ゼリーの素)	569kcal 31.2g 13.7g
8(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 ☆寒天のきな粉かけ せんべい		食パン いちごジャム / たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 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 / 豚肉 たまねぎ キャベツ むきえび 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ピーマン 野菜スープの素 塩 油 (粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩)	517kcal 30.7g 13.9g
9(水)	牛乳 ポーロ	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	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 たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (すいか)	642kcal 22.3g 21.1g
10(木)	牛乳 せんべい	混ぜご飯 野菜と高野の卵とじ すまし汁 デザート(バナナ)	牛乳 棒チーズ かりんとう		米 人参 エリンギ 油 削り節 みりん 白すりごま 濃口醤油 / 卵 豚ひき肉 はくさい 人参 干しいたけ 高野豆腐 三度豆 削り節 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 / 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 / バナナ (棒チーズ)	626kcal 33.4g 26.6g
12(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 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ / もも缶 (みかんゼリー)	435kcal 18.3g 9.9g
14(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃと昆布の旨煮 みそ汁	牛乳 ☆高野豆腐のラスク せんべい		米 ふりかけ / 鶏肉 かぼちゃ 糸昆布 人参 三度豆 削り節 三温糖 濃口醤油 みりん 油 代替) 豚肉 / チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節 (高野豆腐 上白糖 バター 牛乳)	596kcal 23.0g 20.6g
15(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		米 / 木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 スープストック 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替) じゃがいも / 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 油 濃口醤油 野菜スープの素 (さつまいも 油)	621kcal 22.0g 23.6g
16(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 西京焼き きゅうりのごまあえ かきたま汁	牛乳 ☆ホットケーキ		米 / さわら みそ 白みそ 三温糖 酒 みりん / きゅうり 白すりごま 塩 / 卵 木綿豆腐 玉ねぎ みつば 野菜スープの素 代替) 豚肉 (ホットケーキミックス 油)	557kcal 29.4g 20.2g
17(木)	牛乳 ウエハース	黒糖コッペパン かぼちゃのキッシュ 野菜スープ デザート(メロン)	牛乳 ☆わらび餅		黒糖コッペパン / かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / アムスメロン (わらび粉 きな粉 上白糖)	570kcal 27.0g 24.4g
18(金)	牛乳 クラッカー	ケチャップ風味ピラフ チキンカツ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 いちごロール		米 たまねぎ 人参 ピーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油 / 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉 / キャベツ / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油	732kcal 31.5g 23.5g
19(土)	牛乳 せんべい	焼ぎょうどん 中華スープ	牛乳 ふかししいも せんべい		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 / 木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (さつまいも)	462kcal 19.1g 15.2g
21(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(すいか) せんべい		米 豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 / (すいか)	738kcal 20.6g 19.3g
22(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) なす入りミートスパゲッティ 野菜スープ デザート(キウイ)	牛乳 ☆じゃが丸		食パン いちごジャム / スパゲッティ なす バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ 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 / 豚肉 たまねぎ キャベツ 人参 木綿豆腐 ほうれん草 野菜スープの素 / キウイフルーツ (じゃがいも 片栗粉 塩 きざみやきのり バター サラダ油)	587kcal 24.6g 22.9g
23(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 みそ汁	牛乳 ☆みかんたっぶりゼリー ビスケット		米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 ごぼう / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶 ゼリーの素)	564kcal 37.0g 11.7g
24(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ	牛乳 りんごジュース 茹でとうもろこし かりんとう		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) じゃがいも / ベーコン じゃがいも レタス 人参 バセリ 野菜スープの素 (とうもろこし)	574kcal 21.5g 21.2g
25(金)	牛乳 クッキー	ゆかりごはん 冬瓜あんかけ かきたま汁	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ		米 ゆかり / とうがん むきえび 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉 (ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	509kcal 22.5g 15.4g
26(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの(もも缶)	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 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 / もも缶 (みかんゼリー)	459kcal 17.4g 11.6g
28(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き		米 / 豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 三度豆 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれん草 削り節 みそ (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	588kcal 28.9g 20.0g
29(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の照り焼き 五目煮豆 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆米粉蒸しパン		米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉 / 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / そうめん ゆば 人参 たまねぎ 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (米粉 上白糖 ベーキングパウダー 油 豆乳 酢)	609kcal 31.0g 18.8g
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 くだもの(パイナップル) せんべい		米 / 豚肉ハレ肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油 / ブロッコリー / 大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (パイナップル)	553kcal 26.5g 16.3g
31(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 ふかししいも せんべい		ロールパン / なす ピーマン 赤パプリカ たまねぎ スッキーニ にんにく むきえび 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) カット 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 たまねぎ しめじ わかめ 青ねぎ スープストック 油 濃口醤油 (さつまいも)	533kcal 21.8g 15.0g

☆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。24日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。