

9月の給食だより



2023.09.01

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補肝-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(金)	牛乳 クラッカー	ごはん さばの煮付け ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 ☆キャロットちゃんの 蒸しケーキ		米/さば 土生姜 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替) 豚肉 / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油 / かぼちゃ 油揚げ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	623kcal 32.5g 22.3g
2(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 青菜のすまし汁	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		うどん 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / 小松菜 人参 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (じゃがいも)	538kcal 20.0g 11.8g
4(月)	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐 豚汁 味付けのり	りんごジュース ☆フライドポテト		米/鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 削り節 片栗粉 代替) じゃがいも / 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 / 味付けのり 代替) 焼きのり (じゃがいも 油 塩)	543kcal 21.2g 14.2g
5(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポタージュ 野菜ソテー デザート(キウイ)	牛乳 型抜きチーズ クラッカー		食パン いちごジャム/鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ ポタージュの素 スキムミルク バター 代替) 豚肉/キャベツ 人参 しめじ ピーマン たまねぎ ロースハム 油 塩 こしょう / キウイフルーツ (型抜きチーズ)	583kcal 24.7g 26.5g
6(水)	牛乳 ポーロ	パンフキンカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(なし) おかき		米 牛肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (なし)	649kcal 22.2g 22.2g
7(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン フライ魚 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー		ロールパン/さわら 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ/ベーコン じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (加熱用ポップコーン 油 塩)	699kcal 28.1g 29.7g
8(金)	牛乳 クッキー	ごはん 五目厚焼き ごまあえ すまし汁	牛乳 ☆さつまいもの 芋もち		米/卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉 代替) コーン / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖)	566kcal 25.2g 17.3g
9(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー 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 / 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 白すりごま	444kcal 17.2g 11.8g
11(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き		米 ふりかけ(のりかつお) / かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (豚肉 なら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	610kcal 24.0g 17.2g
12(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のごま焼き キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁	牛乳 ☆プリン		米/鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 代替) 豚肉 / キャベツ 三温糖 酢 / 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉 (プリンの素)	544kcal 42.9g 15.6g
13(水)	牛乳 ポーロ	中華おこわ 油林鶏 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい		米 もち米 人参 たけのこ缶 干しいたけ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節 / 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう 代替) 豚肉 / キャベツ / 木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 (バナナ)	645kcal 26.2g 24.3g
14(木)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 ☆メロンパントースト		米/鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう さやえんどう 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替) 豚肉 / さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖)	673kcal 25.0g 22.3g
15(金)	牛乳 クラッカー	マグロのフレーク丼 すまし汁 デザート(りんご)	牛乳 棒チーズ かりんとう		米 ツナ缶 たまねぎ 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 / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 / りんご (棒チーズ)	590kcal 26.5g 24.0g
16(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの(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 たまねぎ わかめ みそ 削り節 / パイン缶	408kcal 15.6g 10.8g
19(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポークビーンズ ほうれん草スープ デザート(メロン)	牛乳 ☆きな粉おはぎ		食パン いちごジャム/豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも 野菜スープの素 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油 / アムスメロン (米 もち米 きな粉 上白糖 塩)	607kcal 27.5g 20.2g
20(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のあんかけ 梅肉和え みそ汁	牛乳 ☆みたらしだんご		米/さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 油 片栗粉 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	630kcal 32.8g 22.1g
21(木)	牛乳 ウエハース	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 卵のスープ	牛乳 くだもの(なし) クッキー		黒糖コッペパン / スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / 卵 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 薄口醤油 削り節 (なし)	537kcal 25.9g 22.3g
22(金)	牛乳 クッキー	ごはん れんこん団子甘酢かけ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆さつまいもケーキ		米/豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 大根 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (さつまいもペースト 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス)	660kcal 28.5g 25.7g
25(月)	牛乳 せんべい	カレーライス(秋) ほうれん草、コーン、えのきのソテー フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(キウイ) サブレ		米 牛肉 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 代替) 豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン えのきだけ バター 塩 こしょう スープストック / フレッシュゼリー (キウイフルーツ)	722kcal 20.1g 22.1g
26(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ	牛乳 ☆わらび餅		食パン いちごジャム / 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー スープストック 塩 トマトケチャップ 油 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油 (わらび粉 きな粉 上白糖)	553kcal 22.9g 24.2g
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デザート(梨)	オレンジジュース ☆アメリカンドック		米/生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / なし (ホットケーキミックス ウィンナー 油 トマトケチャップ)	619kcal 22.0g 21.6g
28(木)	牛乳 せんべい	ごはん さんまの蒲焼 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆栗とレーズンの 蒸しパン		米/さんま 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 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (米粉 豆乳 上白糖 レーズン 栗甘露煮 油 ベーキングパウダー)	745kcal 27.7g 30.9g
29(金)	牛乳 クラッカー	ごはん おでん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい		米/鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替) 豚肉 / はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節	533kcal 22.7g 14.1g
30(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ	牛乳 ふかしいも せんべい		中華めん 豚肉 人参 たまねぎ 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 (さつまいも)	500kcal 19.7g 15.1g

☆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す。
*こども園の4、5歳児は昼に牛乳100ccが付きます。4日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。
27日は、昼にオレンジジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。