



10 月の給食だより



2024年10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	1人1日(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g) 脂質(g)
1(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのバタージュ ほうれん草サラダ	牛乳 くだもの(バナナ) サブレ	食パン いちごジャム / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ バタージュの素 バター スキムミルク パセリ 代替)豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン キャベツ ツナ缶 油 酢 三温糖 白すりごま (バナナ)	594kcal 24.8g 24.1g
2(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 おかかあえ すまし汁 デザート(梨)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	米 / 豚肉 さといも 人参 こんにゃく 生揚げ 三度豆 干しいたけ ごま油 みりん 濃口醤油 三温糖 削り節 油 / ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖 / おつゆ麩 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 / なし (さつまいも 油)	626kcal 25.8g 19.3g
3(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン 野菜スープ	牛乳 くだもの(もも缶) せんべい	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 キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (もも缶)	595kcal 25.4g 27.1g
4(金)	牛乳 あられ	ごはん さばの塩焼き 卵の花の炒め煮 そうめんのみそ汁	牛乳 ☆開口笑	米 / さば 塩 油 代替)豚肉 / おから 焼きちくわ 人参 干しいたけ 青ねぎ 三温糖 濃口醤油 みりん 油 削り節 代替)豚ひき肉 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 みそ 削り節 (強力粉 ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油)	736kcal 33.0g 32.0g
5(土)	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん缶)	牛乳 ふかしおじゃが 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 / もやし 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / みかん缶 (じゃがいも)	443kcal 18.0g 15.3g
7(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(なし) せんべい	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 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (なし)	765kcal 21.3g 19.4g
8(火)	牛乳 ビスケット	ごはん おでん キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 ☆麩のラスク くだもの(りんご)	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 / キャベツ 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油 / 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節 (おつゆ麩 バター 上白糖) (りんご)	571kcal 23.9g 19.3g
9(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のごま焼き 人参の和風グラッセ みそ汁	牛乳 ☆肉まん	米 / ほき 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 代替)豚肉 / 人参 バター みりん 濃口醤油 三温糖 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれんそう みそ 削り節 (ホットケーキミックス ツナ缶 人参 たまねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	633kcal 30.7g 20.1g
10(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 野菜たっぷりキッシュ ビーフンスープ デザート(バナナ)	牛乳 黒豆枝豆 せんべい	ロールパン / 卵 たまねぎ 人参 ウインナー ブロッコリー トマト(缶詰) 牛乳 生クリーム スープストック ピザ用チーズ 代替)豚肉 代替)コーン / ビーフン むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / バナナ (黒豆枝豆 塩)	602kcal 33.2g 26.9g
11(金)	牛乳 あられ	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ	りんごジュース ☆ホットケーキ	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース / 人参 ブロッコリー / かぼちゃ 木綿豆腐 レタス 人参 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 (りんごジュース) (ホットケーキミックス 油)	577kcal 18.1g 14.8g
12(土)	牛乳	麻婆丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 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)じゃがいも / 大根 わかめ チンゲンサイ スープストック(中華用) (みかんゼリー)	495kcal 21.3g 16.7g
15(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ デザート(もも缶)	牛乳 ふかしいも かりんとう	食パン ブルーベリージャム / 豚肉 はくさい むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩 / マカロニ ローズハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩 代替)りんご もも缶 (さつまいも)	596kcal 25.3g 21.5g
16(水)	牛乳 ポーロ	栗ごはん 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き きゅうりのごまあえ みそ汁	牛乳 くだもの(パイン缶) せんべい	米 むき栗 塩 出し昆布 / ほき 酒 人参 マヨドレ 濃口醤油 / きゅうり 白すりごま 塩 / 木綿豆腐 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (パイン缶)	534kcal 27.8g 13.7g
17(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 お米De フレッシュゼリー	(さつまいもと栗のタルト) (フレッシュゼリー)	279kcal 8.4g 12.6g
18(金)	牛乳 あられ	ごはん 鶏の照り焼き 煮干大根の和え物 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替)豚肉 / 煮干大根 人参 きゅうり マヨネーズ 濃口醤油 白すりごま / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (マカロニ きな粉 上白糖)	644kcal 29.6g 23.5g
19(土)	牛乳	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
21(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆ミックスドロップドーナツ	米 ゆかり / 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 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油)	551kcal 24.1g 19.3g
22(火)	牛乳 ビスケット	ごはん さばのみそ煮 華風卵スープ デザート(柿)	牛乳 ☆りんごジュースゼリー かりんとう	米 / さば 大根 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替)豚肉 / 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉 / 種なし柿 (ゼリーの素 アップルジュース)	634kcal 40.0g 23.5g
23(水)	牛乳 ポーロ	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(キウイ) せんべい	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 / 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) (キウイフルーツ)	699kcal 23.2g 21.7g
24(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー(とんかつソース) ほうれん草スープ	牛乳 棒チーズ せんべい	ロールパン / 木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替)豚肉 / ブロッコリー とんかつソース / ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ 冷凍コーン スープストック 油 (棒チーズ)	557kcal 26.1g 28.1g
25(金)	牛乳 あられ	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	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 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替)豚肉 代替)じゃがいも / かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (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 とんかつソース)	652kcal 36.1g 23.0g
26(土)	牛乳	中華丼 みそ汁	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 スープストック(中華用) ごま油 削り節 油 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	486kcal 22.4g 13.8g
28(月)	牛乳 せんべい	ごはん とんかつ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 くだもの(なし) サブレ	米 / 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / 木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (なし)	558kcal 27.0g 17.9g
29(火)	牛乳 ビスケット	☆カミカミデー☆ ごはん・豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳 干し芋 せんべい	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 / 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替)豚肉 (干し芋)	625kcal 23.5g 15.1g
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デザート(柿)	牛乳 ☆さつまいもと りんごの重ね煮	米 / 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)じゃがいも 代替)豚肉 / 大根 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 / 種なし柿 (さつまいも りんご レーズン バター 上白糖)	588kcal 22.4g 16.9g
31(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティ 豆乳スープ	牛乳 棒チーズ かりんとう	ロールパン / スパゲッティ バター 合挽きミンチ 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 粉チーズ 油 代替)豚ひき肉 / ベーコン チンゲンサイ たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶(ホール) (棒チーズ)	650kcal 26.0g 30.9g

☆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。11日は昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース100ccが付きます。