

11 月の給食だより

2024/11/1

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	13歳 - (kcal)	
							たん白質(g)	
	午前 間食	昼食	午後 間食				脂質(g)	
1(金)	牛乳 あられ	ごはん 煮魚 白和え みそ汁	牛乳 ☆カレー肉まん	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 ほうれんそう こんにゃく 人参 ひじき缶 三温糖 濃口醤油 白みそ 白すりごま 三温糖 代替) 豚肉 / チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)			677kcal 34.0g 23.8g	
2(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの (みかん缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 / みかん缶 (じゃがいも)			382kcal 16.3g 12.0g	
5(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 マカロニサラダ	牛乳 くだもの (バナナ) おかき	食パン ブルーベリージャム / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ ポタージュの素 バター スkimミルク パセリ 代替) 豚肉 / マカロニ じゃがいも 人参 きゅうり 塩 ロースハム マヨネーズ 塩 こしょう 代替) りんご (バナナ)			578kcal 23.8g 21.3g	
6(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐入り松風焼き 茹でキャベツ・デザート (もも缶) かぼちゃのみそ汁	オレンジジュース ☆スイートポテト	米 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 青ねぎ たまねぎ パン粉 三温糖 みそ 白すりごま 油 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも / キャベツ マヨネーズ / かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 / もも缶 (さつまいも バター 上白糖 牛乳)			713kcal 20.7g 14.0g	
7(木)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの (りんご) 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kimミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 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) (りんご)			687kcal 23.6g 19.6g	
8(金)	牛乳 あられ	きのこごはん 鮭フライ 茹でキャベツ 青菜のみそ汁	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 生しいたけ えのきだけ しめじ 油揚げ 人参 出し昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / 小松菜 人参 干しいたけ 大根 みそ 削り節 (棒チーズ)			607kcal 34.9g 22.7g	
9(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの (パイナップル)	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 じゃがいも わかめ みそ 削り節 / パイン缶 (みかんゼリー)			419kcal 15.9g 10.8g	
11(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 デザート (みかん)	牛乳 ☆いちごジャム 蒸しパン	米 ふりかけ / 木綿豆腐 芽ひじき 鶏肉 人参 たまねぎ 干しいたけ 三度豆 ごぼう 三温糖 濃口醤油 酒 みりん 削り節 代替) じゃがいも 代替) 豚肉 / かぼちゃ しめじ 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ / みかん (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)			642kcal 26.9g 16.9g	
12(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 ☆ちゃんぽん	黒糖コッペパン / 卵 じゃがいも たまねぎ むきえび にら 人参 油 塩 スープストック トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩 (中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ たまねぎ 青ねぎ 削り節 濃口醤油 みりん 野菜スープの素 酒 ごま油 片栗粉)			557kcal 31.2g 22.7g	
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆きなこラスク	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 / はくさい 油揚げ 焼きちくわ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (食パン きな粉 バター 上白糖)			633kcal 31.8g 21.0g	
14(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 いちごロール	(いちごロール)			297kcal 10.0g 10.2g	
15(金)	牛乳 あられ	そぼろ丼 のっぺい汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 豚ひき肉 糸こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 濃口醤油 三温糖 削り節 / 豚肉 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (マカロニ きな粉 上白糖)			619kcal 32.1g 20.2g	
16(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲティ くだもの (りんご)	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ ベーコン 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / りんご (さつまいも)			482kcal 15.2g 11.0g	
18(月)	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 そうめんのすまし汁 デザート (種なしかき)	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米 / 鶏肉 里芋 人参 こんにゃく れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 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 / 種なし柿 (豚肉 にら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)			591kcal 23.2g 16.2g	
19(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 焼き魚 ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆チーズドーナツ	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / 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 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 スkimミルク ベーキングパウダー 卵 上白糖 バター 粉チーズ 油)			677kcal 32.7g 29.2g	
20(水)	牛乳 ポーロ	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 (キウイ) おかき	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kimミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ)			734kcal 20.8g 19.1g	
21(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティー 豆乳スープ	牛乳 くだもの (バナナ) サブレ	ロールパン / スパゲッティ 合挽きミンチ 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 / 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) (バナナ)			604kcal 22.3g 25.4g	
22(金)	牛乳 あられ	ごはん チキンカツ 茹でブロッコリー トマトと卵のスープ	牛乳 ☆魅のココアラスク くだもの (りんご)	米 / 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン (おつゆ魅 バター 上白糖 ココア) (りんご)			626kcal 32.9g 23.9g	
25(月)	牛乳 せんべい	ごはん 糸昆布と大豆の煮物 みそ汁 味付けのり	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	米 / 糸昆布 大豆 大根 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ / 味付けのり (型抜きチーズ)			572kcal 31.0g 19.6g	
26(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 豆腐のグラタン ほうれん草スープ	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	食パン いちごジャム / 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 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 / ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ スープストック 油 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)			544kcal 24.8g 23.5g	
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かきたま汁	牛乳 ☆コーンのホットケーキ	米 / 鮭 人参 たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖 代替) 豚肉 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉 代替) コーン (ホットケーキミックス コーン缶 (ホール) 油 上白糖)			608kcal 34.4g 19.5g	
28(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 卵のソテー 野菜スープ デザート (もも缶)	りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー	ロールパン / 卵 バター むきえび ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 人参 生しいたけ たまねぎ 油 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / もも缶 (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)			525kcal 18.5g 15.0g	
29(金)	牛乳 あられ	ふりかけごはん えびいものそぼろ煮 かす汁	牛乳 かみかみデー ☆れんこんチップ せんべい	米 ふりかけ / えびいも 豚ひき肉 三度豆 片栗粉 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / 鮭 油揚げ こんにゃく かぶ ごぼう 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節 代替) 豚肉 (れんこん 油 塩 あおのり)			924kcal 33.2g 21.9g	
30(土)	牛乳 せんべい	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 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)			477kcal 21.3g 12.3g	

☆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。6日は、昼にオレンジジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。
28日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。