

# 5月の給食だより



2024/5/1

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	I補給-(kcal)	
	午前 間食	昼食	午後 間食	たん白質(g)		脂質(g)	
1(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 くだもの(りんご) かりんとう	牛乳	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油/キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油/ ヨーグルト (りんご)	591kcal 23.2g 17.0g	
2(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン 春雨スープ	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	ロールパン/木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ビザ用チーズ 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) ジャがいも /はるさめ 人参 たまねぎ はくさい 焼きちくわ 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素	539kcal 25.5g 23.0g	
7(火)	牛乳 ビスケット	ごはん すき焼き風煮 そうめんのすまし汁	牛乳 くだもの(バナナ) パイ	牛乳	米/牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) ジャがいも / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (バナナ)	554kcal 22.4g 16.5g	
8(水)	牛乳 ポーロ	ごはん えびのてんぷら 茹で野菜・みそ汁 デザート(もも缶)	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え	牛乳	米/えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 /ほうれんそう 人参/豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節/ もも缶 (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	578kcal 23.5g 15.2g	
9(木)	牛乳 せんべい	ごはん さばのごまマヨ焼き 茹でキャベツ 豚汁	オレンジジュース ☆フライドポテト	牛乳	米/さば 白すりごま マヨネーズ 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油/ キャベツ/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 (オレンジジュース) (ジャがいも 油 塩)	605kcal 26.5g 23.1g	
10(金)	牛乳 あられ	えんどうごはん ミートローフ 茹でブロッコリー 野菜スープ	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	牛乳	米 さやえんどう 酒 塩 出し昆布/豚ひき肉 芽ひじき パン粉 牛乳 たまねぎ 油 塩 ウスターソース トマトケチャップ /ブロッコリー/はくさい たまねぎ 人参 小松菜 野菜スープの素 (ぶどうジュース ゼラチン 上白糖)	541kcal 23.5g 18.3g	
11(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	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/ 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 (ジャがいも 塩)	468kcal 18.7g 11.7g	
13(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁	牛乳 くだもの(バナナ) パイ	牛乳	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 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替) 豚肉/かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 削り節 みそ (バナナ)	542kcal 23.5g 16.5g	
14(火)	牛乳 ビスケット	ごはん からあげ 茹でブロッコリー 中華スープ	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう	牛乳	米/鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 /ブロッコリー マヨネーズ/木綿豆腐 人参 小松菜 はくさい ごま油 野菜スープの素 濃口醤油 油 (フレッシュゼリー)	713kcal 24.9g 28.2g	
15(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 焼き魚 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆ココアドーナツ	牛乳	米/さわら 塩 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/ 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 絹ごし豆腐 ココア(ピュア) 上白糖 油 ベーキングパウダー)	674kcal 33.4g 25.7g	
16(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スクランブルエッグ ベーコンとレタスのスープ デザート(りんご)	牛乳 ☆焼きうどん	牛乳	ロールパン/卵 ロースハム たまねぎ 人参 しめじ グリンピース 野菜スープの素 バター 塩 代替) 豚肉 代替) コーン/ベーコン むきえび たまねぎ レタス 人参 油 バセリ 野菜スープの素/りんご (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)	587kcal 30.3g 28.4g	
17(金)	牛乳 あられ	カレーライス ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ ヨーグルト	牛乳 くだもの(キウイ) ビスケット	牛乳	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油/ブロッコリー 人参 コーン缶(ホール) マヨドレ 濃口醤油 白すりごま/ヨーグルト (キウイフルーツ)	606kcal 24.1g 19.6g	
18(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの(みかん缶)	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布/木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節/みかん缶 (りんごゼリー)	432kcal 17.5g 12.3g	
20(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き	牛乳	米/牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉/木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 かぼちゃペースト 片栗粉 バター 油 上白糖)	604kcal 23.7g 17.8g	
21(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ビーフンソテー 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆おはぎ せんべい	牛乳	ロールパン/豚肉 ビーフン むきえび たまねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 そらまめ スープストック 油 三温糖 濃口醤油 /卵 キャベツ えのきだけ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油/バナナ (もち米 米 あずき缶 きな粉 上白糖 塩)	726kcal 34.4g 20.8g	
22(水)	牛乳 ポーロ	ごはん えんどうの卵とじ 若竹煮 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	牛乳	米/さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 代替) コーン/たけのこ缶 わかめ 削り節 三温糖 濃口醤油/かぼちゃ たまねぎ はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (マカロニ きな粉 上白糖)	606kcal 30.0g 19.3g	
23(木)	牛乳 せんべい	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ ビーフンスープ	牛乳 棒チーズ せんべい	牛乳	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/ビーフン ベーコン 人参 しめじ たまねぎ わかめ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (棒チーズ)	583kcal 27.0g 21.4g	
24(金)	牛乳 あられ	弁当日	牛乳 いちごロール	牛乳	(いちごロール)	297kcal 10.0g 10.2g	
25(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ コンソメスープ くだもの(りんご)	牛乳 ふかしもち せんべい	牛乳	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/たまねぎ 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油/りんご (さつまいも)	532kcal 17.7g 15.5g	
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁 味付けのり デザート(バナナ)	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	牛乳	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 /なす 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/味付けのり 代替) 焼きのり /バナナ (りんごジュース) (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)	654kcal 18.9g 8.5g	
28(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚(赤魚) きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 くだもの(なつみかん) せんべい	牛乳	米/赤魚 土生姜 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉/きゅうり わかめ 白す干し 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢/ 木綿豆腐 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (なつみかん)	512kcal 29.5g 13.2g	
29(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが焼き おかかあえ かきたま汁	牛乳 ☆ココアプリン せんべい	牛乳	米/豚肉 土生姜 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖/ 卵 えのきだけ たまねぎ 人参 みつば 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (ゼラチン ココア 牛乳 上白糖)	600kcal 31.1g 17.4g	
30(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ	牛乳 くだもの(キウイ) おかき	牛乳	ロールパン/鮭 片栗粉 マカロニ たまねぎ コーン缶(ホール) にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 代替) 豚肉 /木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 スープストック 油 (キウイフルーツ(黄肉種))	563kcal 25.8g 23.8g	
31(金)	牛乳 あられ	ごはん ジャがいものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 棒チーズ ビスケット	牛乳	米/ジャがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節/木綿豆腐 しめじ チンゲンサイ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (棒チーズ)	555kcal 25.2g 22.1g	

☆印は手作りおやつです。

\*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きまます。9日は、昼にオレンジジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。

27日は、昼にりんごジュース100cc、3時に牛乳100ccが付きまます。