

7 月の給食だより

2024年7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	I類*1-(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
					脂質(g)
1(月)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ フレッシュゼリー	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 玉ねぎ 人参 オクラ カレールウ スキムミルク 油 / ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨドレ 濃口醤油 白すりごま / フレッシュゼリー (すいか)	708kcal 20.9g 18.9g
2(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の梅焼 豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁	りんごジュース ☆かぼちゃプリン	米 / さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 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 / 木綿豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (プリンの素 かぼちゃペースト)	527kcal 33.1g 11.8g
3(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 炒り豆腐 豚汁 デザート (メロン)	牛乳 ☆フライドポテト	米 / 豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ ほうれん草 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃが芋 / 豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ / アムスメロン (じゃが芋 油 塩)	568kcal 25.1g 22.5g
4(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ラタトゥユ コンソメスープ	牛乳 茹で枝豆 おかき	ロールパン / なす ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ スッキーニ にんにく ウインナー 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) 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 / 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 野菜スープの素 油 (えだまめ)	520kcal 23.1g 23.2g
5(金)	牛乳 あられ	ごはん えびフライ 茹で野菜 七タ汁	牛乳 ゼリー (七タ) せんべい	米 / えび 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 / そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (たなばたゼリー)	531kcal 20.8g 14.0g
6(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	米 豚肉 干しいたけ 白菜 たけのこ缶 人参 玉ねぎ 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 小松菜 人参 しめじ 野菜スープの素 (じゃが芋)	464kcal 18.8g 11.8g
8(月)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き	米 / 牛肉 里芋 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 / さつま芋 小松菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖)	683kcal 26.3g 20.7g
9(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツポンチ	米 / 木綿豆腐 鮭 玉ねぎ 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 マヨネーズ / さつま芋 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご バナナ パイン缶 上白糖 レモン(果汁))	613kcal 22.7g 19.8g
10(水)	牛乳 ポーロ	焼肉丼 すまし汁	牛乳 棒チーズ クラッカー	米 牛肉 玉ねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 大根 わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (棒チーズ)	589kcal 30.3g 23.9g
11(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ デザート (キウイ)	牛乳 くだもの(すいか) せんべい	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 コーン缶 人参 玉ねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 / 豚肉 もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま / キウイフルーツ (すいか)	530kcal 25.1g 23.7g
12(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆キャラットちゃん の蒸しケーキ	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 / じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (人参ジュース ホットケーキミックス 上白糖)	568kcal 26.7g 15.2g
13(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ くだもの (パイン缶)	牛乳 ゼリー せんべい	中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ 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 / パイン缶 (りんごゼリー)	452kcal 19.0g 15.1g
16(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) なすとトマトのチーズ焼き 豆乳スープ デザート (メロン)	牛乳 ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム / なす トマト 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ / ベーコン 小松菜 むきえび 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶 / アムスメロン (マカロニ きな粉 上白糖)	650kcal 31.3g 25.6g
17(水)	牛乳 ポーロ	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(すいか) せんべい	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト (すいか)	668kcal 28.1g 19.5g
18(木)	牛乳 せんべい	ごはん さばのチョリム ごまあえ わかめと大根のスープ	牛乳 ☆ポップコーン くだもの(バナナ)	米 / さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ にら にんにく こしょう 酢 代替) 豚肉 / ほうれん草 白菜 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 大根 油揚げ わかめ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 白すりごま (加熱用ポップコーン 油 塩) (バナナ)	579kcal 26.5g 23.3g
19(金)	牛乳 あられ	ごはん ピーマン入りハンバーグ 茹で野菜 春雨スープ	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 合挽きミンチ 玉ねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 芽ひじき 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉 / 人参 / 春雨 人参 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 (ホットケーキミックス 油)	565kcal 20.3g 20.3g
20(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ふかしいも せんべい	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (さつま芋)	499kcal 16.9g 10.9g
22(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆ぶどうジュース寒天 おかき	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 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 削り節 みそ (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	522kcal 23.1g 14.7g
23(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう	食パン いちごジャム / 卵 ベーコン トマト じゃが芋 玉ねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替) 豚肉 代替) コーン / マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 (フレッシュゼリー)	599kcal 20.6g 17.7g
24(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 酢の物 すまし汁	牛乳 くだもの(みかん缶) クラッカー	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖 / 木綿豆腐 しめじ わかめ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (みかん缶)	563kcal 30.3g 22.0g
25(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆フルーツヨーグルト 和え	ロールパン / 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま 玉ねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 トマトケチャップ 代替) 豚ひき肉 / キャベツ / かぼちゃ レタス 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 (バナナ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト)	571kcal 26.0g 25.3g
26(金)	牛乳 あられ	ごはん 柳川風 みそ汁 デザート (メロン)	牛乳 茹で枝豆 せんべい	米 / 牛肉 ごぼう 人参 白菜 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節 / アムスメロン (えだまめ)	652kcal 37.9g 23.1g
27(土)	牛乳 せんべい	スープ スパゲティ くだもの (もも缶)	牛乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ ベーコン 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / もも缶 (みかんゼリー)	391kcal 14.6g 10.8g
29(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすの味噌炒め そうめんのすまし汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 豚肉 玉ねぎ なす 人参 むきえび にら みそ 削り節 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (マカロニ きな粉 上白糖)	577kcal 28.3g 14.1g
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら すまし汁	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	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 / 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (みかん缶 もも缶 りんご バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	497kcal 20.1g 12.4g
31(水)	牛乳 ポーロ	ごはん ひじき団子あんかけ 茹でブロッコリー かきたま汁	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米 / 豚ひき肉 ひじき缶 玉ねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 片栗粉 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉 / ブロッコリー / 卵 玉ねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (型抜きチーズ)	642kcal 31.6g 27.5g

☆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。2日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。