



8 月の給食だより



2024年8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人分 (kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
					脂質(g)
1(木)	牛乳 せんべい	ロールパン マッシュポテトのオープン焼き ほうれん草スープ デザート（キウイ）	牛乳 茹でとうもろこし かりんとう	ロールパン / じゃが芋 豚ひき肉 玉ねぎ 油 塩 こしょう スkimミルク ピザ用チーズ 野菜スープの素 パン粉 油 パセリ / 木綿豆腐 ほうれん草 ベーコン 人参 野菜スープの素 油 / キウイフルーツ (とうもろこし)	566kcal 25.8g 25.8g
2(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 くだもの(みかん缶) せんべい	米 / メルルルーサ 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 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶)	542kcal 27.4g 15.9g
3(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 中華スープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / 木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (じゃが芋)	400kcal 19.3g 15.1g
5(月)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	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 Skim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 (すいか)	651kcal 22.3g 19.4g
6(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の照り焼き 五目煮豆 かきたま汁	牛乳 ☆米粉蒸しパン	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替 豚肉 / 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替 豚肉 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 野菜スープの素 代替 豚肉 (米粉 上白糖 ベーキングパウダー 油 豆乳 酢)	604kcal 30.8g 21.4g
7(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 伴三糸 冬瓜のスープ 味付けのり	牛乳 ☆白桃ゼリー せんべい	米 / はるさめ ハム 人参 きゅうり コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま / とうがん 鶏肉 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 薄口醤油 / 味付けのり (もも缶 ゼリーの素)	569kcal 31.2g 13.7g
8(木)	牛乳 せんべい	ロールパン えびポタージュ ほうれん草サラダ	牛乳 くだもの(すいか) せんべい	ロールパン / むきえび じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 油 ポタージュの素 Skimミルク 代替 豚肉 / ほうれん草 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま (すいか)	550kcal 20.9g 21.9g
9(金)	牛乳 あられ	混ぜご飯 野菜と高野の卵とし すまし汁 デザート（バナナ）	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう	米 人参 油揚げ エリンギ 油 削り節 みりん 白すりごま 濃口醤油 / 卵 豚ひき肉 はくさい 人参 干しいたけ 高野豆腐 三度豆 削り節 油 三温糖 濃口醤油 代替 豚肉 / 大根 人参 玉ねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 / バナナ (フレッシュゼリー)	714kcal 28.3g 21.6g
10(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 くだもの（もも缶）	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 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 / もも缶 (みかんゼリー)	435kcal 18.3g 9.9g
13(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 ☆じゃが丸	米 / 木綿豆腐 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ にら 土生姜 スープストック 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替 じゃが芋 / 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 油 濃口醤油 野菜スープの素 (じゃが芋 片栗粉 塩 きざみやきのり バター 油)	542kcal 22.2g 21.1g
14(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 西京焼き きゅうりのごまあえ かきたま汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / さわら みそ 白みそ 三温糖 酒 みりん / きゅうり 白すりごま 塩 / 卵 木綿豆腐 玉ねぎ みつば 野菜スープの素 代替 豚肉 (ホットケーキミックス 油)	549kcal 28.7g 19.7g
15(木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃと昆布の旨煮 すまし汁 デザート（メロン）	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 ふりかけ / 鶏肉 かぼちゃ 糸昆布 人参 三度豆 削り節 三温糖 濃口醤油 みりん 油 代替 豚肉 / 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 / アムスメロン (棒チーズ)	560kcal 24.8g 18.8g
16(金)	牛乳 あられ	ケチャップ風味ピラフ チキンカツ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆高野豆腐のラスク せんべい	米 玉ねぎ 人参 ビーマン カレー粉 トマトケチャップ 濃口醤油 野菜スープの素 塩 油 / 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替 豚肉 / キャベツ / ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 野菜スープの素 油 (高野豆腐 上白糖 バター 牛乳)	695kcal 31.5g 27.8g
17(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティー 野菜スープ	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティー 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 ビーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / ベーコン 玉ねぎ 人参 野菜スープの素 油 (さつまいも)	588kcal 23.0g 17.3g
19(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ひじきの中華サラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(すいか) せんべい	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ Skimミルク 油 / ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 / ヨーグルト (すいか)	653kcal 23.1g 19.7g
20(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) なす入りミートスパゲッティー 野菜スープ デザート（メロン）	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	食パン いちごジャム / スパゲッティー なす バター 牛ひき肉 人参 玉ねぎ 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 / 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 木綿豆腐 ほうれん草 野菜スープの素 / アムスメロン (さつまいも 油)	659kcal 24.7g 25.3g
21(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 みそ汁	牛乳 ☆みかんたっぷりゼリー ビスケット	米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 ごぼう 代替 豚肉 / さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶 ゼリーの素)	564kcal 37.0g 11.7g
22(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ	りんごジュース 茹でとうもろこし かりんとう	ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶 ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 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 じゃが芋 / ベーコン じゃが芋 レタス 人参 パセリ 野菜スープの素 (りんごジュース)(とうもろこし)	574kcal 21.5g 21.2g
23(金)	牛乳 あられ	ゆかりごはん 冬瓜あんかけ そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	米 ゆかり / とうがん 鶏肉 人参 グリンピース 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 / そうめん ゆば 人参 玉ねぎ 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト)	539kcal 21.4g 14.7g
24(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの（もも缶）	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節 / もも缶 (みかんゼリー)	459kcal 17.4g 11.6g
26(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	米 / 豚ひき肉 なす 人参 玉ねぎ 土生姜 三度豆 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 削り節 みそ (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおりのり とんかつソース)	587kcal 28.7g 20.0g
27(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	牛乳 ☆寒天のきなこかけ せんべい	食パン いちごジャム / たら 小麦粉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替 豚肉 / 豚肉 玉ねぎ キャベツ むきえび 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ビーマン 野菜スープの素 塩 油 (粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩)	516kcal 30.8g 13.7g
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 くだもの(パイン缶) せんべい	米 / 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油 / キャベツ 人参 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ みそ 削り節 (パイン缶)	580kcal 27.7g 18.1g
29(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン かぼちゃのキッシュ 野菜スープ デザート（バナナ）	牛乳 ふかしいも せんべい	ロールパン / かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ スープストック 代替 豚肉 代替 コーン / 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / バナナ (さつまいも)	621kcal 26.2g 23.2g
30(金)	牛乳 あられ	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 玉ねぎ 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
31(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 玉ねぎ 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 (じゃが芋 塩)	386kcal 19.8g 12.7g

☆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。22日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。