

9 月の給食だより



2024年9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)
2(月)	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐 豚汁 味付けのり	りんごジュース 型抜きチーズ せんべい	米 / 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 芽ひじき 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 削り節 片栗粉 代替) じゃがいも / 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 / 味付けのり 代替) 焼きのり (りんごジュース) (型抜きチーズ)	544kcal 24.4g 12.1g
3(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) バタージュ 野菜ソテー デザート (キウイ)	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	食パン いちごジャム / 鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ パセリ バタージュの素 スキムミルク バター 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 ピーマン たまねぎ ロースハム 油 塩 こしょう / キウイフルーツ (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)	661kcal 21.0g 22.7g
4(水)	牛乳 ポーロ	パンプキンカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 なし おかき	米 牛肉 かぼちゃ 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 レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (なし)	659kcal 22.2g 20.5g
5(木)	牛乳 せんべい	ロールパン フライ魚 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 バナナ せんべい	ロールパン / さわら 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / ベーコン じゃがいも 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)	612kcal 28.8g 27.5g
6(金)	牛乳 あられ	ごはん 五目厚焼き ごまあえ すまし汁	牛乳 ☆フライドポテト	米 / 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉 代替) コーン / 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 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (じゃがいも 油 塩)	540kcal 25.2g 22.1g
7(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	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 / 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 白すりごま (りんごゼリー)	445kcal 17.2g 11.8g
9(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ (のりかつお) / かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (豚肉 なら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	610kcal 24.0g 17.2g
10(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のごま焼き キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁	牛乳 ☆プリン	米 / 鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 薄口醤油 三温糖 酢 / 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉 (プリンの素)	546kcal 43.0g 15.6g
11(水)	牛乳 ポーロ	マグロのフレーク丼 すまし汁 デザート (りんご)	牛乳 ☆さつまいもの芋もち	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 / りんご (さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖)	605kcal 22.9g 19.7g
12(木)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 みそ汁	牛乳 ☆メロンパントースト	米 / 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替) 豚肉 / さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖)	618kcal 23.3g 18.9g
13(金)	牛乳 あられ	中華おこわ 油林鶏 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 もち米 人参 たけのこ缶 干しいたけ 油揚げ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節 / 鶏肉 (30g) 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう 代替) 豚肉 / キャベツ / 木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 (棒チーズ)	668kcal 30.3g 30.7g
14(土)	牛乳 せんべい	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 ふかしいも せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ マッシュルーム缶 ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / しめじ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / みかん缶 (さつまいも)	511kcal 18.4g 14.4g
17(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポークビーンズ ほうれん草スープ デザート (メロン)	牛乳 お月見ゼリー せんべい	食パン いちごジャム / 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも 野菜スープの素 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン ABCマカロニ スープストック 油 / アムスメロン (お月見ゼリー)	525kcal 23.3g 16.6g
18(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん みそ汁	牛乳 なし クッキー	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 / はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (なし)	507kcal 21.4g 14.8g
19(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン きのこ入りミートスパゲッティ 卵のスープ	牛乳 ☆きな粉おはぎ	黒糖コッペパン / スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / 卵 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 片栗粉 野菜スープの素 (米 もち米 きな粉 上白糖 塩)	634kcal 27.2g 24.0g
20(金)	牛乳 あられ	ごはん 魚のあんかけ ほうれん草の和え物 みそ汁	牛乳 ☆さつまいもケーキ	米 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 たまねぎ 人参 グリンピース スープストック 削り節 濃口醤油 三温糖 油 片栗粉 代替) 豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン えのきだけ 濃口醤油 酢 三温糖 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (さつまいもペースト 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス)	687kcal 33.4g 23.2g
21(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの (キウイ)	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 わかめ みそ 削り節 / パイン缶 (みかんゼリー)	408kcal 15.6g 10.8g
24(火)	牛乳 せんべい	カレーライス 梅肉和え フレッシュゼリー	牛乳 キウイ サブレ	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 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ)	700kcal 20.3g 19.6g
25(水)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ 野菜スープ	牛乳 ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム / 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー スープストック 塩 トマトケチャップ 油 代替) 豚肉 代替) コーン / ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油 (マカロニ きな粉 上白糖)	579kcal 25.5g 24.5g
26(木)	牛乳 ポーロ	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デザート (梨)	オレンジジュース ☆アメリカンドック	米 / 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / なし (オレンジジュース)(ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 小麦粉 油)	627kcal 23.0g 22.5g
27(金)	牛乳 せんべい	ごはん さんまの蒲焼 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆栗とレーズンの蒸しパン	米 / さんま 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 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (米粉 豆乳 上白糖 レーズン 栗甘露煮 ベーキングパウダー 油)	745kcal 27.7g 30.9g
28(土)	牛乳 せんべい	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
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん れんこん団子甘酢かけ 茹でブロッコリー かぼちゃのみそ汁	牛乳 りんご せんべい	米 / 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 / ブロッコリー / かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (りんご)	611kcal 25.1g 22.9g

☆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。2日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース100ccが付きます。
26日は、昼に牛乳100cc、3時にオレンジジュース125ccが付きます。