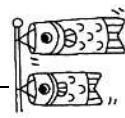


5 月の給食だよ



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	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 りんご かりんとう	米 豚肉 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 / 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(金)	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 子どものも日のゼリー せんべい	ロールパン / 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 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	552kcal 26.5g 22.9g
7(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 デザート(もも缶)	牛乳 棒チーズ せんべい	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / 豚肉 芽ひじき 人参 系こんにゃく 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 / もも缶 (棒チーズ)	665kcal 36.0g 28.5g
8(木)	牛乳 せんべい	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	りんごジュース ☆フライドポテト	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 サラダ油 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 (じゃがいも 油 塩)	533kcal 16.2g 16.5g
9(金)	牛乳 せんべい	ごはん えびのてんぷら 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米 / えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 / 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (ぶどうジュース ゼラチン 上白糖 プリンカップ)	528kcal 22.3g 15.1g
10(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	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 (じゃがいも 塩)	468kcal 18.7g 11.7g
12(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 バナナ パイ	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
13(火)	牛乳 せんべい	ごはん からあげ 茹でブロッコリー 中華スープ	牛乳 ☆スイートポテト ソフトクッキー	米 / 鶏肉 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 (さつまいも ホットケーキミックス 無塩バター 上白糖 黒ゴマ)	657kcal 25.3g 33.0g
14(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さわらのごま焼き 茹でキャベツ 豚汁	牛乳 ☆フルーツヨーグルト和え	米 / さわら 白すりごま 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 (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))	595kcal 32.8g 18.5g
15(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	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 パセリ 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)	582kcal 30.3g 27.9g
16(金)	牛乳 せんべい	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 キウイ ビスケット	米 豚肉 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 / 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 / ヨーグルト (キウイフルーツ)	606kcal 24.1g 19.6g
17(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 みかん缶	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 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
19(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	米 / 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 系こんにゃく 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)	601kcal 23.6g 17.8g
20(火)	牛乳 せんべい	ロールパン ビーフンソテー 野菜スープ デザート(なつみかん)	牛乳 ☆おはぎ せんべい	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 / なつみかん (もち米 米 茹で小豆 きな粉 上白糖 塩)	736kcal 33.5g 20.7g
21(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ ビーフンスープ	牛乳 りんご せんべい	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 (りんご)	541kcal 23.0g 17.0g
22(木)	牛乳 せんべい	ごはん えんどうの卵とし 若竹煮 みそ汁	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう	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 (フレッシュゼリー)	688kcal 27.4g 18.9g
23(金)	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
24(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 りんご	牛乳 ふかしもち せんべい	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
26(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)	りんごジュース ☆ポップコーン フレッシュゼリー	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 / バナナ (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)	654kcal 18.9g 8.5g
27(火)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	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 しらす干し 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 (マカロニ きな粉 上白糖)	539kcal 31.7g 14.4g
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	牛乳 ☆ココアプリン せんべい	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 / 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 ミルクココア 牛乳 上白糖)	600kcal 31.1g 17.4g
29(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 キウイ おかき	ロールパン / 鮭 片栗粉 マカロニ たまねぎ コーン缶 しめじ 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 ほうれんそう ベーコン 人参 スープストック 油 (キウイフルーツ(黄肉種))	558kcal 25.7g 23.8g
30(金)	牛乳 せんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 棒チーズ ビスケット	米 / じゃがいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 片栗粉 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)	562kcal 25.2g 22.1g
31(土)	牛乳 せんべい	タコライス 野菜スープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ビーマン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 カレー粉 油 片栗粉 / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (みかんゼリー)	528kcal 18.7g 20.6g

☆印は手作りおやつです。

*こども園の4, 5歳は、昼に牛乳100ccが付きます、8日と26日は昼にりんごジュース100cc、3時に牛乳100ccが付きます。