10 月の給食だより

2026/10/1

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後　間食		
1(木)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 りんご せんべい	米　牛肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　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** / 大根　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　（りんご）	638kcal 23.3g 18.5g
2(金)	牛乳 あられ	**≪弁当日≫**	牛乳 米粉タルト（市販） せんべい	（さつまいもと栗の米粉タルト(市販)）	242kcal 9.0g 12.6g
3(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 中華スープ みかん缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで)　豚肉　キャベツ　にんじん　たまねぎ　青ねぎ　油　花かつお 濃口醤油 / 大根　にんじん　小松菜　野菜スープの素　ごま油 / みかん缶 （じゃがいも）	395kcal 16.5g 12.9g
5(月)	牛乳 せんべい	ひじきご飯 根菜と豚肉の炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米　ひじき缶　油あげ　にんじん　出し昆布　薄口醤油　みりん　酒 / 豚肉　大根 にんじん　れんこん　生しいたけ　三度豆　油　濃口醤油　三温糖　みりん　削り節 / かぼちゃ　チンゲンサイ　たまねぎ　わかめ　みそ　削り節 （ホットケーキミックス　油）	546kcal 23.6g 15.5g
6(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 スパゲティサラダ デザート（もも缶）	牛乳 ☆焼きおにぎり	食パン　りんごジャム / 豚肉　はくさい　たまねぎ　にんじん　しめじ　塩 野菜スープの素 / スパゲッティ　きゅうり　ロースハム　にんじん　冷凍コーン マヨネーズ　塩 / もも缶 （米　濃口醤油）	572kcal 22.1g 19.6g
7(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草サラダ すまし汁	牛乳 バナナ せんべい	米 / 鶏肉　三温糖　濃口醤油　みりん　酒　**代替）豚肉** / ほうれん草　大根 にんじん　冷凍コーン　ツナ缶　油　酢　三温糖 / 木綿豆腐　たまねぎ　にんじん 出し昆布　削り節　薄口醤油 （バナナ）	627kcal 29.0g 24.0g
8(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のコーングラタン 野菜スープ	牛乳 ☆れんこんチップ せんべい	ロールパン / 木綿豆腐　コーン缶(クリーム)　コーン缶(ホール)　ピザ用チーズ 豚ひき肉　にんじん　たまねぎ　バター　塩　薄力粉　油　濃口醤油　ケチャップ ウスターソース　三温糖　**代替）じゃがいも** / キャベツ　たまねぎ　ブロッコリー にんじん　ベーコン　野菜スープの素　油　（れんこん　油　塩　青のり）	574kcal 25.8g 29.8g
9(金)	牛乳 あられ	ごはん さわらの立田揚げ 卵の花の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆みかんたっぷりゼリー	米 / さわら　酒　濃口醤油　土生姜　片栗粉　油　**代替）豚肉** / おから　油揚げ　糸こんにゃく　にんじん　青ねぎ　三温糖　濃口醤油　みりん 油　削り節　**代替）豚肉** / はくさい　小松菜　にんじん　みそ　削り節 （みかん缶　ゼリーの素）	584kcal 38.2g 21.7g
10(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 わかめスープ	牛乳 ももゼリー せんべい	米　豚ひき肉　土生姜　木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　生しいたけ　青ねぎ 油　みそ　濃口醤油　三温糖　塩　片栗粉　みりん　削り節　**代替）じゃがいも** / 大根　チンゲンサイ　わかめ　スープストック(中華用)　（ももゼリー）	491kcal 21.5g 16.9g
13(火)	牛乳 せんべい	ごはん ハンバーグ 人参の和風グラッセ レタスのスープ	牛乳 ☆さつまいもと りんごの重ね煮	米 / 牛ひき肉　豚ひき肉　たまねぎ　パン粉　豆乳　油　塩　ケチャップ とんかつソース / にんじん　バター　みりん　濃口醤油　三温糖 / じゃがいも　レタス　ベーコン　冷凍コーン　野菜スープの素　濃口醤油 （さつまいも　りんご　レーズン　バター　上白糖）	619kcal 22.4g 22.8g
14(水)	牛乳 ボーロ	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆開口笑	米 / 牛肉　木綿豆腐　たまねぎ　はくさい　にんじん　糸こんにゃく　白ねぎ おつゆ麸　油　三温糖　濃口醤油　**代替）豚肉　代替）じゃがいも** / 大根　小松菜　しめじ　にんじん　わかめ　みそ　削り節 （強力粉　ベーキングパウダー　バター　上白糖　卵　白洗いごま　油）	657kcal 26.9g 24.6g
15(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ風 ビーフンスープ デザート（バナナ）	牛乳 棒チーズ パイ	ロールパン / 卵　ベーコン　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　ブロッコリー 油　塩　ケチャップ　スープストック　**代替）コーン缶　代替）豚肉** / ビーフン　むきえび　たけのこ缶　にんじん　たまねぎ　青ねぎ　野菜スープの素 油　濃口醤油 / バナナ　（棒チーズ）	588kcal 28.0g 29.4g
16(金)	牛乳 あられ	ごはん 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き 茹でブロッコリー そうめんのすまし汁	牛乳 ☆焼きそば	米 / ホキ　酒　にんじん　濃口醤油　マヨネーズ(卵なし)　**代替）豚肉** / ブロッコリー / そうめん(乾)　たまねぎ　小松菜　にんじん　出し昆布　削り節　薄口醤油 （中華めん(ゆで)　豚肉　にんじん　キャベツ　ピーマン　とんかつソース　青のり　油）	515kcal 31.4g 12.7g
17(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティー 野菜スープ パイン缶	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ　豚肉　たまねぎ　生しいたけ　にんじん　ピーマン　しめじ　濃口醤油 三温糖　油 / もやし　にんじん　青ねぎ　野菜スープの素　油　濃口醤油 パイン缶　（さつまいも）	566kcal 22.0g 13.4g
19(月)	牛乳 せんべい	ポークカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 種なし柿 せんべい	米　豚肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　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　にんじん　冷凍コーン　油　酢　三温糖　塩 / ヨーグルト　（種なし柿）	641kcal 22.5g 20.4g
20(火)	牛乳 せんべい	ごはん おでん かきたま汁	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	米 / 鶏肉　じゃがいも　板こんにゃく　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** / 卵　はくさい　にんじん　しめじ　青ねぎ 薄口醤油　片栗粉　出し昆布　削り節　**代替）豚肉** （米粉　豆乳　きな粉　上白糖　ベーキングパウダー　塩）	597kcal 26.1g 16.9g
21(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 赤魚のみそ煮 里芋のおかか和え すまし汁	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	米 / 赤魚　土生姜　みそ　酒　濃口醤油　三温糖　みりん　削り節　**代替）豚肉** / 里芋(冷凍)　花かつお　濃口醤油　三温糖 / 木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　小松菜 わかめ　出し昆布　削り節　薄口醤油 （さつまいも　油）	596kcal 30.0g 17.5g
22(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デザート（キウイ）	牛乳 ☆ココアプリン	ロールパン / スパゲッティ　豚ひき肉　にんじん　たまねぎ　エリンギ　ピーマン ケチャップ　とんかつソース　油 / じゃがいも　ブロッコリー　たまねぎ　ベーコン コーン缶(ホール)　スープストック　油　豆乳 / キウイフルーツ （ゼラチン　ココア(ピュア)　牛乳　上白糖）	584kcal 24.9g 23.8g
23(金)	牛乳 あられ	ごはん　**≪カミカミデー≫** とんかつ 茹でキャベツ 華風卵スープ	牛乳 りんご せんべい	米 / 豚肉ヘレ肉　薄力粉　パン粉　塩　とんかつソース　油 / キャベツ　にんじん / 卵　たまねぎ　チンゲンサイ　焼きちくわ　たけのこ缶　わかめ　片栗粉 野菜スープの素　ごま油　**代替）豚肉** （りんご）	574kcal 26.0g 17.8g
24(土)	牛乳 せんべい	マグロのフレーク丼 みそ汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	米　ツナ缶　たまねぎ　にんじん　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　大根　にんじん　わかめ みそ　削り節　（みかんゼリー）	564kcal 24.3g 18.9g
26(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	米 / 豚肉　たまねぎ　キャベツ　にんじん　土生姜　油　濃口醤油　三温糖 酒　みりん / ブロッコリー / さつまいも　はくさい　ほうれんそう　にんじん わかめ　みそ　削り節 （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）	557kcal 25.7g 13.5g
27(火)	牛乳 せんべい	ロールパン かぼちゃのポタージュ 煮干大根のごまマヨドレサラダ デザート（柿）	りんごジュース 型抜きチーズ せんべい	ロールパン / 鶏肉　かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　ポタージュの素　バター　パセリ スキムミルク　**代替）豚肉** / 煮干大根　にんじん　きゅうり　マヨネーズ(卵なし) ツナ缶　濃口醤油　白すりごま / 種なし柿　（型抜きチーズ）	545kcal 17.2g 17.7g
28(水)	牛乳 ボーロ	ごはん さばの塩焼き 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ☆開口笑	米 / さば　塩　油　**代替）豚肉** / 豚肉　芽ひじき　にんじん　三度豆　油揚げ ごま油　三温糖　濃口醤油　削り節 / 木綿豆腐　大根　たまねぎ　にんじん みそ　削り節 （強力粉　ベーキングパウダー　バター　上白糖　卵　白洗いごま　油）	735kcal 35.5g 34.0g
29(木)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹で野菜 ほうれん草スープ	牛乳 ☆麸のラスク フレッシュゼリー	米 / 鶏ひき肉　木綿豆腐　土生姜　白洗いごま　たまねぎ　薄力粉　塩　片栗粉　油 **代替）豚ひき肉　代替）じゃがいも** / ブロッコリー　にんじん　とんかつソース / ほうれんそう　むきえび　にんじん　たまねぎ　冷凍コーン　スープストック （おつゆ麸　バター　上白糖）（フレッシュゼリー）	652kcal 26.4g 24.8g
30(金)	牛乳 あられ	ゆかりごはん 柳川風 すまし汁	牛乳 りんご せんべい	米　ゆかり / 牛肉　ごぼう　たまねぎ　にんじん　三度豆　卵　濃口醤油　三温糖 酒　みりん　油　削り節　**代替）豚肉** / 小松菜　たまねぎ　にんじん　わかめ 薄口醤油　出し昆布　削り節　（りんご）	536kcal 25.7g 16.7g
31(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん みかん缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで)　鶏肉　はくさい　油あげ　しめじ　わかめ　にんじん　青ねぎ 出し昆布　削り節　薄口醤油　三温糖　濃口醤油　**代替）豚肉** / みかん缶 （じゃがいも）	404kcal 18.7g 14.2g

☆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（１号）は、昼に牛乳９０ｃｃが付きます。

＊こども園の４，５歳（２号）は、３時に牛乳１８０ｃｃが付きます。２７日は、３時にりんごジュースが１８０ｃｃ付きます。