11　月の給食だより

2026/11/1　　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		
2(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 りんご おかき	米　牛肉　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　**代替）豚肉** / 大根　しらす干し　ごま油　酢　三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン)（りんご）	678kcal 23.3g 21.3g
4(水)	牛乳 ボーロ	ごはん ひじきのけんちん煮 みそ汁 デザート（バナナ）	牛乳 ☆チーズドーナツ	米 / 木綿豆腐　芽ひじき　鶏肉　にんじん　たまねぎ　干ししいたけ 三度豆　ごぼう　三温糖　濃口醤油　酒　みりん　削り節　**代替）じゃがいも** **代替）豚肉** / じゃがいも　キャベツ　にんじん　青ねぎ　削り節　みそ / バナナ（薄力粉　スキムミルク　ベーキングパウダー　卵　上白糖　バター　粉チーズ　油）	638kcal 26.8g 20.0g
5(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スパゲティナポリタン 野菜スープ	りんごジュース 型抜きチーズ かりんとう	ロールパン　/ スパゲッティ　ウインナー　にんじん　たまねぎ ピーマン　油　ケチャップ　塩　こしょう / かぼちゃ　レタス　にんじん 青ねぎ　野菜スープの素　濃口醤油（型抜きチーズ）	566kcal 14.6g 15.1g
6(金)	牛乳 あられ	きのこごはん　≪特別献立≫ さわらフライ 茹でキャベツ（マヨネーズ） すまし汁	牛乳 ☆バナナパウンドケーキ	米　生しいたけ　えのきだけ　しめじ　油あげ　にんじん　出し昆布　薄口醤油 みりん　酒 / さわら　薄力粉　パン粉　塩　油　**代替）豚肉** / キャベツ　マヨネーズ（全卵型） / 小松菜　はくさい　にんじん　白玉麸 出し昆布　削り節　薄口醤油 (ホットケーキミックス　バナナ　レーズン　ベーキングパウダー　上白糖　油　豆乳)	719kcal 31.0g 29.2g
7(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん 豚汁 みかん缶	牛乳 ももゼリー せんべい	米　にんじん　油あげ　塩　濃口醤油　出し昆布 / 豚肉　木綿豆腐 さつまいも　にんじん　たまねぎ　青ねぎ　みそ　削り節 / みかん缶 (ももゼリー)	487kcal 20.8g 12.4g
9(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐のつくね焼 ほうれん草の和え物 みそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 木綿豆腐　鶏ひき肉　にんじん　たまねぎ　ひじき缶　土生姜　油 片栗粉　パン粉　三温糖　濃口醤油　塩　油　濃口醤油　三温糖　片栗粉 **代替）豚ひき肉　代替）じゃがいも** / ほうれんそう　にんじん　濃口醤油 酢　三温糖 / はくさい　大根　わかめ（カットわかめ）　みそ　削り節 (マカロニ　きな粉　上白糖)	600kcal 27.3g 18.1g
10(火)	牛乳 せんべい	ロールパン ポテトオムレツ ベーコンとキャベツのスープ デザート（バナナ）	牛乳 ☆ちゃんぽん	ロールパン　/ 卵　じゃがいも　たまねぎ　にら　にんじん　油　塩 スープストック　ケチャップ　**代替）豚肉　代替）コーン缶** / ベーコン キャベツ　たまねぎ　チンゲンサイ　野菜スープの素　油　塩 / バナナ (中華めん　豚肉　キャベツ　にんじん　生しいたけ　たまねぎ 青ねぎ　削り節　濃口醤油　みりん　野菜スープの素　酒　ごま油　片栗粉)	576kcal 29.0g 23.2g
11(水)	牛乳 ボーロ	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 ☆スイートポテト	米　鶏ひき肉　生しいたけ　にんじん　たまねぎ　糸こんにゃく　三度豆 片栗粉　濃口醤油　三温糖　削り節　油　**代替）豚ひき肉** / ブロッコリー 白すりごま　濃口醤油 / さつまいも　木綿豆腐　たまねぎ　ほうれんそう みそ　削り節　（さつまいも　バター　上白糖　生クリーム）	671kcal 28.9g 23.9g
12(木)	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
13(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ のっぺい汁	牛乳 種なし柿 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 / 木綿豆腐　豚肉　えびいも　にんじん　大根 ごぼう　板こんにゃく　青ねぎ　削り節　みそ　(種なし柿)	583kcal 29.3g 16.1g
14(土)	牛乳 せんべい	スープスパゲティ りんご	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ　にんじん　ウインナー　たまねぎ　キャベツ　青ねぎ スープストック / りんご　(さつまいも)	492kcal 15.9g 12.8g
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 白和え みそ汁	牛乳 ☆れんこんチップ サブレ	米 / さば　三温糖　濃口醤油　みりん　土生姜　酒　削り節　**代替）豚肉** / 絹ごし豆腐　ほうれんそう　にんじん　ひじき缶　三温糖　濃口醤油 白みそ　白すりごま　三温糖　**代替）豚肉** / 大根　にんじん　たまねぎ 青ねぎ　みそ　削り節　(れんこん　油　塩　あおのり(素干し))	637kcal 31.2g 26.7g
17(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) チキングラタン ほうれん草スープ	牛乳 ☆麸のココアラスク せんべい	食パン　いちごジャム　/ 鶏肉　じゃがいも　ブロッコリー　たまねぎ にんじん　油　塩　こしょう　バター　小麦粉　スキムミルク スープストック　粉チーズ　パン粉　**代替）豚肉**/ほうれん草　ベーコン　人参 冷凍コーン　野菜スープの素　(おつゆ麸　バター　上白糖　ココア(ミルクココア))	582kcal 24.4g 26.2g
18(水)	牛乳 ボーロ	ひき肉カレー サラダ フレッシュゼリー	牛乳 キウイ せんべい	米　牛ひき肉　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　ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ 冷凍コーン　油　酢　三温糖　塩 / フレッシュゼリー　(キウイフルーツ)	805kcal 20.9g 26.1g
19(木)	牛乳 せんべい	ロールパン かぼちゃのポタージュ マカロニマヨドレサラダ デザート（みかん）	牛乳 ☆ちぢみ焼き	ロールパン / 鶏肉　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　ベーコン　ポタージュの素 バター　スキムミルク　パセリ　**代替）豚肉**　/ マカロニ　にんじん　きゅうり ロースハム　塩　マヨネーズ（卵なし）　こしょう / みかん (豚肉　にら　にんじん　たまねぎ　薄力粉　片栗粉　ごま油　濃口醤油　みりん)	654kcal 25.4g 24.7g
20(金)	牛乳 あられ	ごはん　≪カミカミデー≫ チキンカツ 茹で野菜 トマトと卵のスープ	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米 / 鶏むね肉　小麦粉　パン粉　塩　油　とんかつソース **代替）豚肉** / ブロッコリー　にんじん / 卵　じゃがいも　ベーコン トマト　たまねぎ　野菜スープの素　片栗粉　**代替）豚肉　代替）コーン缶** (加熱用ポップコーン　油　塩)(フレッシュゼリー)	646kcal 31.6g 20.7g
21(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	米　豚肉　干ししいたけ　はくさい　にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ 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 / 大根　にんじん　青ねぎ　みそ　削り節　(みかんゼリー)	446kcal 20.3g 12.2g
24(火)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 牛肉とさといもの炒り煮 かきたま汁	牛乳 りんご せんべい	米　ふりかけ / 牛肉　里芋(冷凍)　にんじん　板こんにゃく 干ししいたけ　三度豆　削り節　濃口醤油　三温糖　油　**代替）豚肉** / 卵　木綿豆腐　にんじん　チンゲンサイ　片栗粉　薄口醤油　削り節 **代替）豚肉**（りんご）	565kcal 26.6g 17.5g
25(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き そうめんのすまし汁	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー おかき	米 / 鮭　にんじん　たまねぎ　ピーマン　キャベツ　バター　みそ　みりん 三温糖　**代替）豚肉** / そうめん(乾)　にんじん　しめじ　わかめ（カットわかめ） 出し昆布　削り節　薄口醤油　(ぶどうジュース　粉寒天　上白糖)	551kcal 29.0g 14.0g
26(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン スクランブルエッグ 野菜スープ デザート（みかん）	牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン	黒糖コッペパン / 卵　油　ツナ缶(油漬ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ　にんじん たまねぎ　グリンピース　野菜スープの素　塩　**代替）豚肉　代替）コーン缶** / 木綿豆腐　大根　にんじん　生しいたけ　スープストック / みかん (ホットケーキミックス　いちごジャム　上白糖　)	545kcal 23.4g 19.7g
27(金)	牛乳 あられ	ごはん えび芋のそぼろ煮 かす汁 味付けのり	牛乳 棒チーズ せんべい	米 / えびいも　豚ひき肉　三度豆　片栗粉　三温糖　濃口醤油　油　土生姜 削り節 / 鮭（フィレ）　油あげ　板こんにゃく　大根　ごぼう　にんじん 青ねぎ　酒かす(清酒)　みそ　削り節　**代替）豚肉** / 味付けのり (棒チーズ)	615kcal 32.8g 22.0g
28(土)	牛乳 せんべい	カレーライス パイン缶	牛乳 ももゼリー 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 / ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ(缶詰)　(ももゼリー)	523kcal 18.8g 15.7g
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 みかん缶 クラッカー	米 / 木綿豆腐　豚ひき肉　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　にら 土生姜　油　スープストック（中華用）　みそ　濃口醤油　塩　三温糖　片栗粉 **代替）じゃがいも** / 豚肉　キャベツ　にんじん　たまねぎ　もやし ほうれんそう　油　濃口醤油　野菜スープの素　(みかん缶)	550kcal 23.1g 21.0g

☆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。　5日は、りんごジュースが９０ｃｃ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。5日は、3時にりんごジュースが１８０ｃｃ付きます。