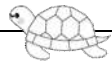


7 月の給食だより



2026/7/1

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	1人1日 - (kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
1(水)	牛乳 ポーロ	ハヤシライス ブロッコリーのごまマヨドレあえ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい	米 牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 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 / ブロッコリー 人参 コーン缶 (ホール) マヨネーズ (卵なし) 濃口醤油 白すりごま / ヨーグルト(プレーン) (すいか)	674kcal 28.3g 21.4g
	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆フルーツ コーンフレーク	ロールパン / 鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま たまねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 トマトケチャップ 代替 豚ひき肉 代替 ジャがいも / キャベツ / かぼちゃ レタス 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 (みかん缶 もも缶 りんご レーズン 上白糖 コーンフレーク)	577kcal 24.5g 25.1g
3(金)	牛乳 あられ	ごはん 魚の梅焼 豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁	りんごジュース 棒チーズ パイ	米 / さわら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 油 代替 豚肉 / 豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 木綿豆腐 小松菜 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (棒チーズ)	579kcal 26.7g 19.7g
4(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	牛乳 ももゼリー 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 ごま油 削り節 油 / 大根 小松菜 人参 しめじ 野菜スープの素 (ももゼリー)	467kcal 18.8g 11.8g
6(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐の揚げボール 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き	米 / 木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替 豚ひき肉 代替 ジャがいも / キャベツ 人参 / さつまいも 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (小麦粉 片栗粉 かぼちゃ 油 上白糖)	607kcal 22.0g 19.4g
7(火)	牛乳 せんべい	ごはん・特別献立 牛肉と里芋の甘辛炒め 七タ汁	牛乳 七タゼリー せんべい	米 / 牛肉 里芋 (冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 代替 豚肉 / そうめん 人参 オクラ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (七タゼリー)	587kcal 24.2g 17.8g
8(水)	牛乳 ポーロ	タコライス 春雨スープ デザート (バナナ)	牛乳 ☆ぶどうジュース寒天 おかき	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 / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 / バナナ (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	511kcal 16.9g 15.8g
9(木)	牛乳 せんべい	ロールパン スクランブルエッグ 豆乳スープ	牛乳 茹で枝豆 せんべい	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 コーン缶 (ホール) 人参 たまねぎ しめじ グリンピース スープストック 塩 代替 豚肉 / ベーコン 小松菜 むきえび たまねぎ ジャがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 (えだまめ)	577kcal 32.3g 28.4g
10(金)	牛乳 あられ	ごはん えびフライ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆フルーツボンチ	米 / えび (フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替 豚肉 / ブロッコリー / さつまいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご バナナ バイン缶 上白糖 レモン(果汁))	580kcal 22.2g 14.5g
11(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ バイン缶	牛乳 ふかしおじゃが 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 / バイン缶 (ジャがいも)	464kcal 20.2g 15.0g
13(月)	牛乳 せんべい	ごはん ビーマン入りハンバーグ 茹で野菜 すまし汁	牛乳 みかん缶 クラッカー	米 / 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ビーマン 芽ひじき 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替 豚ひき肉 / 人参 / 木綿豆腐 人参 大根 わかめ みつば 野菜スープの素 (みかん缶)	535kcal 21.3g 20.7g
14(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) なすとトマトのチーズ焼き 中華スープ デザート (メロン)	牛乳 ☆フライドポテト	食パン いちごジャム / なす トマト 豚ひき肉 たまねぎ ほうれんそう 人参 しめじ 小麦粉 トマトケチャップ 三温糖 バター 塩 こしょう スープストック ピザ用チーズ / ベーコン もやし 人参 小松菜 生しいたけ 野菜スープの素 濃口醤油 油 白すりごま / アムスメロン (ジャがいも サラダ油 塩)	580kcal 23.4g 29.3g
15(水)	牛乳 ポーロ	夏野菜カレー 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 すいか せんべい	米 豚肉 スッキーニ 冷凍コーン かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ 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 ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (すいか)	696kcal 20.7g 17.0g
16(木)	牛乳 せんべい	ごはん 柳川風 みそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 牛肉 ごぼう 人参 はくさい 三度豆 卵 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 油 削り節 代替 豚肉 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 油)	630kcal 32.8g 21.8g
17(金)	牛乳 あられ	ごはん さばのチョリム ごまあえ 野菜スープ	牛乳 ☆ポップコーン キウイフルーツ	米 / さば 濃口醤油 三温糖 赤みそ なら にんにく こしょう 酢 代替 豚肉 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 パセリ 野菜スープの素 油 (加熱用ポップコーン 油 塩) (キウイフルーツ)	550kcal 26.3g 22.9g
18(土)	牛乳 せんべい	焼肉丼 みそ汁	牛乳 ふかししいも せんべい	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 ごま油 片栗粉 代替 豚肉 / はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (さつまいも)	629kcal 26.2g 17.0g
21(火)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃプリン	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 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ (プリンの素 かぼちゃペースト)	518kcal 34.5g 15.0g
22(水)	牛乳 ポーロ	トースト(以上児は食パン) トマトと卵のスープ 和風マカロニサラダ	牛乳 ☆チーズスティッククッキー	食パン いちごジャム / 卵 豚肉 トマト ジャがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉 代替 豚肉 代替 コーン / マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 (ホットケーキミックス バター 粉チーズ)	564kcal 23.7g 24.5g
23(木)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら すまし汁・デ) すいか	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 豚肉 ごぼう 三度豆 こんにゃく 人参 ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 / すいか (マカロニ きな粉 上白糖)	568kcal 24.7g 14.3g
24(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆キャロットちゃんの 蒸しケーキ	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 / ジャがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	568kcal 26.7g 15.2g
25(土)	牛乳 せんべい	カレーライス バイン缶	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / バイン缶 (みかんゼリー)	533kcal 18.9g 15.8g
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすの味噌炒め そうめんのすまし汁 デザート (すいか)	牛乳 茹で枝豆 ビスケット	米 / 豚肉 たまねぎ なす 人参 むきえび なら みそ 削り節 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 / すいか (えだまめ)	582kcal 30.2g 16.0g
28(火)	牛乳 せんべい	ごはん ひじき団子あんかけ 茹でブロッコリー かきたま汁	牛乳 ☆フルーツ ヨーグルト和え	米 / 豚ひき肉 ひじき缶 たまねぎ ミックスベジタブル パン粉 木綿豆腐 片栗粉 塩 油 みりん 濃口醤油 片栗粉 / ブロッコリー / 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替 豚肉 (バナナ レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	637kcal 29.6g 23.7g
29(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 酢の物・すまし汁	牛乳 型抜きチーズ クラッカー	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替 豚肉 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖 / 木綿豆腐 しめじ 人参 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (型抜きチーズ)	593kcal 33.5g 25.8g
30(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ラタトゥユ わかめと大根のスープ	牛乳 ☆さつまいもの 素揚げ	ロールパン / なす ビーマン 赤パプリカ たまねぎ スッキーニ にんにく ウインナー 人参 かぼちゃ トマト(缶詰) カット トマトケチャップ スープストック 塩 こしょう オリーブ油 / 大根 わかめ たまねぎ 人参 しめじ 野菜スープの素 白すりごま (さつまいも 油)	541kcal 16.8g 24.3g
31(金)	牛乳 あられ	ごはん 炒り豆腐 豚汁	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ ほうれんそう 油 三温糖 濃口醤油 代替 ジャがいも / 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 (フレッシュゼリー)	605kcal 23.6g 16.4g

☆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。3日は、3時にりんごジュースが180cc付きます。