



8 月の給食だより



2026/8/1

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	I・II類 - (kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g) 脂質(g)
1(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 中華スープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / 木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (じゃがいも)	408kcal 19.4g 15.1g
3(月)	牛乳 せんべい	夏野菜カレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい	米 豚肉 なす コーン缶(ホール) かぼちゃ たまねぎ 人参 オクラ カレールウ スkim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) (すいか)	615kcal 21.8g 21.0g
4(火)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替 豚肉 / 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 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 (フレッシュゼリー)	664kcal 31.1g 18.6g
5(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 伴三糸 冬瓜のスープ 味付けのり	牛乳 ☆はくとうゼリー せんべい	米 / はるさめ ハム(ボンレス) 人参 きゅうり コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 白すりごま / とうがん 鶏肉 ゆば 濃口醤油 土生姜 人参 生しいたけ 青ねぎ 野菜スープの素 薄口醤油 代替 豚肉 / 味付けのり 代替 焼きのり (もも缶 ゼラチン)	523kcal 21.5g 13.5g
6(木)	牛乳 せんべい	ロールパン えびポタージュ 野菜ソテー デザート(バナナ)	牛乳 ☆こやとうふのラスク せんべい	ロールパン / むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 パセリ 油 ポタージュの素 スkimミルク 代替 豚肉 / 豚肉 たまねぎ キャベツ 黄パプリカ 赤パプリカ オレンジパプリカ ビーマン 野菜スープの素 塩 油 / バナナ(高野豆腐 上白糖 バター 牛乳)	589kcal 26.0g 22.9g
7(金)	牛乳 せんべい	ごはん チキンカツ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆米粉蒸しパン	米 / 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替 豚肉 / キャベツ / パーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (米粉 上白糖 ベーキングパウダー 油 豆乳 酢)	624kcal 29.7g 20.4g
8(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 もも缶	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 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 / もも缶 (みかんゼリー)	442kcal 18.5g 9.9g
10(月)	牛乳 せんべい	ごはん シューマイ風 茹でキャベツ 中華スープ	牛乳 ☆じゃが丸	米 / 豚ひき肉 たまねぎ 片栗粉 三温糖 濃口醤油 ごま油 スープストック 土生姜 シューマイの皮 グリンピース / キャベツ / たまねぎ 人参 もやし ほうれんそう 油 濃口醤油 スープストック (じゃがいも 片栗粉 塩 あおのり(素干し) バター サラダ油)	535kcal 20.1g 20.1g
12(水)	牛乳 ポーロ	ごはん かぼちゃと昆布の旨煮 すまし汁 デザート(バナナ)	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	米 / 鶏肉 かぼちゃ 糸昆布 人参 三度豆 削り節 片栗粉 三温糖 濃口醤油 みりん 油 代替 豚肉 / 大根 人参 ゆば しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 / バナナ (ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 ヨーグルト(プレーン))	567kcal 20.8g 15.4g
13(木)	牛乳 せんべい	ごはん 西京焼き きゅうりのごまあえ すまし汁	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 / さわら 白みそ 酒 みりん 代替 豚肉 / きゅうり 白すりごま 塩 / 大根 人参 たまねぎ はくさい 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (棒チーズ)	526kcal 30.2g 20.0g
14(金)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 野菜と高野の卵とじ みそ汁	牛乳 メロン せんべい	米 ふりかけ / 卵 豚ひき肉 はくさい 人参 干しいたけ 高野豆腐 三度豆 削り節 油 三温糖 濃口醤油 代替 豚肉 / 木綿豆腐 たまねぎ 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 (アムスメロン)	562kcal 28.3g 20.2g
15(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティー 野菜スープ	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティー 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ビーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / パーコン たまねぎ 人参 野菜スープの素 油 (さつまいも)	580kcal 23.4g 15.3g
17(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ひじきの中華サラダ ヨーグルト	牛乳 すいか せんべい	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kimミルク 油 / ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶(ホール) 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 / ヨーグルト(プレーン) (すいか)	615kcal 23.0g 19.7g
18(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 豆腐のグラタン レタスのスープ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	食パン いちごジャム / 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 スープストック 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 / パーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素 (さつまいも 油)	621kcal 25.6g 27.4g
19(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ かきたま汁	牛乳 パイン缶 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 / 卵 木綿豆腐 たまねぎ みつば 野菜スープの素 代替 豚肉 (パイン缶)	542kcal 26.1g 17.1g
20(木)	牛乳 せんべい	ロールパン なす入りミートスパゲッティー 野菜スープ デザート(メロン)	りんごジュース 茹でとうもろこし かりんとう	ロールパン / スパゲッティー なす バター 合挽きミンチ 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 代替 豚ひき肉 / たまねぎ キャベツ 人参 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 / アムスメロン (とうもろこし)	553kcal 16.4g 15.4g
21(金)	牛乳 せんべい	混ぜご飯 冬瓜あんかけ そうめんのみそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米 人参 油揚げ エリンギ 油 削り節 みりん 白すりごま 濃口醤油 / とうがん 鶏肉 むきえび たまねぎ 人参 グリンピース 薄口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 代替 豚肉 / そうめん 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 油)	602kcal 27.1g 16.5g
22(土)	牛乳 せんべい	タコライス みそ汁 もも缶	牛乳 みかんゼリー 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 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 / もも缶 (みかんゼリー)	556kcal 22.5g 17.8g
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん なすのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	米 / 豚ひき肉 なす 人参 たまねぎ 土生姜 三度豆 三温糖 濃口醤油 ごま油 片栗粉 削り節 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	534kcal 24.3g 15.6g
25(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 白身魚のトマトソース煮 ほうれん草サラダ デザート(バナナ)	牛乳 ☆かんでんのきなこかけ せんべい	食パン いちごジャム / たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ にんにく トマトケチャップ ブロッコリー スープストック 三温糖 代替 豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま / バナナ (粉寒天 上白糖 きな粉 黒砂糖 塩)	569kcal 25.5g 17.5g
26(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそかつ 茹で野菜(キャベツ・人参) かきたま汁	牛乳 ☆キャロットちゃんの 蒸しケーキ	米 / 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油 / キャベツ 人参 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 片栗粉 野菜スープの素 代替 豚肉 (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	605kcal 27.2g 19.6g
27(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン かぼちゃのキッシュ 野菜スープ	牛乳 ☆フライドポテト	黒糖コッペパン / かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ ロースハム 卵 バター 牛乳 生クリーム 塩 こしょう 粉チーズ スープストック 代替 豚肉 代替 コーン缶 / 豚肉 もやし 人参 小松菜 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (じゃがいも 油 塩)	505kcal 23.2g 25.8g
28(金)	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーのごまあえ みそ汁	牛乳 パイン缶 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 グリンピース 油 三温糖 濃口醤油 片栗粉 代替 豚肉 代替 じゃがいも / ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油 / かぼちゃ 油揚げ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ (パイン缶)	543kcal 23.4g 16.9g
29(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 青菜のすまし汁	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 / 小松菜 人参 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (じゃがいも 塩)	430kcal 20.5g 12.7g
31(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ふかしいも せんべい	米 ゆかり / 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 / 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)	578kcal 23.5g 15.2g

☆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(2号)は、3時に牛乳180ccが付きます。20日は、3時にりんごジュースが180cc付きます。