



9 月の給食だより



2026/9/1

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値 [※] (kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
					脂質(g)
1(火)	牛乳 せんべい	カレーライス 《防災の日》 そうめんかぼちゃマヨドレサラダ フレッシュゼリー	牛乳 バナナ せんべい	α化米 牛肉 ジャがいも たまねぎ にんじん グリンピース カレールウ スkimミルク 油 代替)豚肉 / そうめんかぼちゃ きゅうり にんじん ハム (ボンレス) マヨネーズ(卵なし) 塩 / フレッシュゼリー (バナナ)	755kcal 21.1g 19.2g
2(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 みそ汁 デザート(りんご)	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 鶏肉 里芋(冷凍) にんじん 板こんにゃく ごぼう 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替)豚肉 / 木綿豆腐 にんじん チンゲンサイ たまねぎ わかめ みそ 削り節 / りんご (マカロニ きな粉 上白糖)	607kcal 27.0g 17.4g
3(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 魚のフライ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ☆プリン	ロールパン / メルルーサ 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 代替)豚肉 / キャベツ / ジャがいも にんじん たまねぎ ベーコン しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (プリンの素)	503kcal 39.1g 18.8g
4(金)	牛乳 あられ	ふりかけごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 棒チーズ パイ	米 ふりかけ / 厚揚げ 豚肉 たまねぎ にんじん 生しいたけ はくさい 三度豆 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 油 酒 片栗粉 代替)ジャがいも / かぼちゃ 小松菜 えのきだけ 油あげ みそ 削り節 (棒チーズ)	593kcal 29.0g 25.2g
5(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	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 にんじん 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 / チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 野菜スープの素 白すりごま (ももゼリー)	459kcal 18.2g 11.7g
7(月)	牛乳 せんべい	ごはん 五目厚焼き卵 炒めサラダ みそ汁	牛乳 ☆ミックスドロップドーナツ	米 / 卵 豚ひき肉 にんじん たまねぎ ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 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 / 木綿豆腐 さつまいも たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 卵 りんご レーズン 油)	617kcal 28.0g 21.9g
8(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) ポタージュ 野菜ソテー(カレー味) デザート(バナナ)	牛乳 ☆ちぢみ焼き	食パン いちごジャム / 鶏肉 にんじん ジャがいも たまねぎ ブロッコリー ポタージュの素 skimミルク バター 代替)豚肉 / キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ウインナー 油 塩 こしょう カレー粉 / バナナ (豚肉 にら にんじん たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	625kcal 23.3g 24.5g
9(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 筑前煮 そうめんのすまし汁	牛乳 梨 せんべい	米 / 鶏肉 板こんにゃく 大根 れんこん にんじん ごぼう 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替)豚肉 / そうめん にんじん 小松菜 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (梨)	521kcal 20.4g 13.9g
10(木)	牛乳 せんべい	ごはん さばのごま焼き 梅肉和え みそ汁	牛乳 ☆メロンパントースト	米 / さば 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 代替)豚肉 / キャベツ きゅうり 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油 / ジャがいも たまねぎ にんじん 油あげ 青ねぎ みそ 削り節 (食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖)	663kcal 31.5g 26.5g
11(金)	牛乳 あられ	ごはん 《特別献立》 れんこん団子の甘酢かけ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米 / 豚ひき肉 れんこん 卵 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 / ブロッコリー にんじん / 木綿豆腐 たまねぎ にんじん しめじ わかめ みそ 削り節 (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)	642kcal 26.0g 26.4g
12(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ みかん缶	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮缶詰) トマト(缶詰) ホール ピーマン ケチャップ とんかつソース 油 / キャベツ しめじ にんじん チンゲンサイ 野菜スープの素 / みかん缶 (さつまいも)	485kcal 17.6g 13.6g
14(月)	牛乳 せんべい	パンフキンカレーライス ブロッコリーのごまマヨドレあえ ヨーグルト	牛乳 梨 せんべい	米 牛肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース カレールウ skimミルク 油 代替)豚肉 / ブロッコリー きゅうり にんじん 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 (梨)	660kcal 24.4g 20.2g
15(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ デザート(もも缶)	牛乳 ☆きな粉おはぎ	食パン いちごジャム / 鮭(フィレ) 片栗粉 マカロニ たまねぎ 冷凍コーン 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 / ほうれんそう たまねぎ ベーコン にんじん 野菜スープの素 油 / もも缶 (米 もち米 きな粉 上白糖 塩)	631kcal 26.0g 20.8g
16(水)	牛乳 ボーロ	中華おこわ風 かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 りんご せんべい	米 もち米 にんじん たけのこ缶 干しいたけ 油あげ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節 / かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / 大根 たまねぎ にんじん 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	594kcal 23.9g 16.8g
17(木)	牛乳 せんべい	ロールパン きのこ入りミートスパゲッティー 野菜スープ	牛乳 ☆みかんたっぷりゼリー	ロールパン / スパゲッティ 油 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ピーマン ケチャップ とんかつソース 油 / 木綿豆腐 キャベツ たまねぎ にんじん わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 (みかん缶 ゼリーの素)	529kcal 32.1g 22.2g
18(金)	牛乳 あられ	ごはん 《カミカミデー》 油林鶏 茹でキャベツ 華風卵スープ	牛乳 ☆さつまいもケーキ	米 / 鶏肉 片栗粉 濃口醤油 三温糖 酢 青ねぎ ごま油 油 塩 こしょう 代替)豚肉 / キャベツ / 卵 にんじん たまねぎ たけのこ缶 ほうれんそう 片栗粉 スープストック ごま油 代替)豚肉 (さつまいも 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス)	670kcal 26.2g 26.3g
19(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 野菜スープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	中華めん(ゆで) 豚肉 にんじん 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 にんじん 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 (ジャがいも 塩)	428kcal 19.9g 14.0g
24(木)	牛乳 せんべい	タコライス 卵のスープ デザート(梨)	牛乳 ☆フライドポテト	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ピーマン トマトピューレー ケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 カレー粉 油 / 卵 木綿豆腐 たまねぎ ほうれんそう にんじん スープストック 片栗粉 代替)豚肉 / 梨 (ジャがいも 油 塩)	549kcal 21.1g 25.0g
25(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 お月見ゼリー せんべい	米 / ホキ 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 / はくさい たまねぎ にんじん 油あげ わかめ みそ 削り節 (お月見ゼリー)	564kcal 27.1g 16.2g
26(土)	牛乳 せんべい	そぼろあんかけ丼 青菜のみそ汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 鶏ひき肉 生しいたけ にんじん たまねぎ 系こんにゃく はくさい 三度豆 片栗粉 濃口醤油 三温糖 油 削り節 代替)豚ひき肉 / 大根 小松菜 にんじん しめじ みそ 削り節 (みかんゼリー)	479kcal 23.0g 14.8g
28(月)	牛乳 せんべい	ごはん おでん かきたま汁	牛乳 ☆ぶどうジュースゼリー せんべい	米 / 鶏肉 ジャがいも にんじん 板こんにゃく 大根 厚揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替)豚肉 / 卵 ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替)豚肉 (ぶどうジュース ゼラチン 上白糖)	535kcal 23.0g 14.8g
29(火)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン ポークビーンズ ワンタンスープ デザート(パイン缶)	りんごジュース ☆アメリカンドック	黒糖コッペパン / 豚肉 大豆(水煮缶詰) にんじん たまねぎ ジャがいも 野菜スープの素 ケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / ワンタンの皮 キャベツ しめじ 青ねぎ ごま油 野菜スープの素 / パイン缶 (ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 小麦粉 油)	544kcal 17.9g 17.6g
30(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 魚のあんかけ みそ汁	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	米 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 ほうれんそう にんじん 削り節 濃口醤油 三温糖 油 片栗粉 代替)豚肉 / はくさい にんじん たまねぎ 油あげ わかめ みそ 削り節 (型抜きチーズ)	618kcal 32.8g 26.0g

☆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。29日は、昼にりんごジュース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。29日は、3時にりんごジュース180ccが付きます。