

7 月の給食だより

				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人分 (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	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 みかん缶 せんべい	米 牛肉 じゃがいも 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 / キャベツ 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(プレーン) (みかん缶)	630kcal 27.4g 19.5g
2(水)	牛乳 ポーロ	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 ☆かぼちゃプリン	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 (りんごジュース) (プリンの素 かぼちゃペースト)	527kcal 33.1g 11.8g
3(木)	牛乳 せんべい	ごはん 炒り豆腐・豚汁 デザート(すいか)	牛乳 茹で枝豆 おかき	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)じゃがいも / 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 / すいか (えだまめ)	581kcal 29.7g 19.5g
4(金)	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 / 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
5(土)	牛乳 せんべい	中華丼 青菜のスープ	牛乳 ふかしおじゃが 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 (じゃがいも)	466kcal 18.9g 11.8g
7(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐の揚げボール 茹で野菜 七タ汁	牛乳 ゼリー (七タ) せんべい	米 / 木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替)豚肉 / キャベツ 人参 / 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)	534kcal 20.9g 17.1g
8(火)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁	牛乳 ☆かぼちゃのお焼き	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 / 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)	659kcal 26.3g 20.7g
9(水)	牛乳 ポーロ	タコライス 春雨スープ	牛乳 パイ 棒チーズ	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ピーマン 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 (棒チーズ)	525kcal 20.5g 23.6g
10(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 デザート (バナナ)	牛乳 せんべい フレッシュゼリー	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 じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 / バナナ (フレッシュゼリー)	663kcal 26.7g 25.5g
11(金)	牛乳 せんべい	ごはん さばのチョリム ごまあえ コンソメスープ	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 じゃがいも 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
12(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ パイン缶	牛乳 ゼリー 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 / パイン缶 (ももゼリー)	465kcal 20.0g 15.0g
14(月)	牛乳 せんべい	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
15(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 / 豚肉 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 (じゃが芋 油 塩)	574kcal 25.0g 27.9g
16(水)	牛乳 ポーロ	夏野菜カレー ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ フレッシュゼリー	牛乳 すいか せんべい	米 豚肉 ズッキーニ 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 / 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 / フレッシュゼリー (すいか)	708kcal 21.0g 18.9g
17(木)	牛乳 せんべい	ごはん ピーマン入りハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 合挽きミンチ たまねぎ パン粉 牛乳 ピーマン 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 (ホットケーキミックス 油)	566kcal 22.1g 21.7g
18(金)	牛乳 せんべい	ごはん えびフライ 茹でブロッコリー (マヨネーズ) みそ汁	牛乳 ☆フルーツポンチ	米 / えび 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 マヨネーズ / 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 パイン缶 上白糖 レモン(果汁))	593kcal 22.2g 16.8g
19(土)	牛乳 せんべい	焼肉丼 みそ汁	牛乳 ふかしいも 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
22(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 ☆ぶどうジュースかんでん おかき	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 (ぶどうジュース 粉寒天 上白糖)	529kcal 24.2g 15.0g
23(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 みかん缶 クラッカー	食パン いちごジャム / 卵 ベーコン トマト じゃがいも 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 (みかん缶)	486kcal 20.6g 18.6g
24(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 デザート(すいか)	牛乳 ☆チーズスティッククッキー	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 (ホットケーキミックス バター 粉チーズ)	587kcal 22.2g 21.5g
25(金)	牛乳 せんべい	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 / じゃがいも 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
26(土)	牛乳 せんべい	スープパゲティ もも缶	牛乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ ベーコン 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 / もも缶 (みかんゼリー)	391kcal 14.6g 10.8g
28(月)	牛乳 せんべい	ごはん 柳川風 みそ汁 デザート (メロン)	牛乳 茹で枝豆 ビスケット	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 / アムスメロン (えだまめ)	667kcal 38.2g 23.8g
29(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
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん なすの味噌炒め そうめんのすまし汁	牛乳 パイン缶 せんべい	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 (パイン缶)	506kcal 24.2g 12.3g
31(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 ☆かわりあべかわ	ロールパン / なす ピーマン 赤パプリカ たまねぎ ズッキーニ 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 (マカロニ きな粉 上白糖)	522kcal 20.8g 21.1g

☆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歳は、昼に牛乳100ccが付きます。2日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース100ccが付きます。