

8月の給食だより

2025/8/1

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単位 - (kcal)
					たん白質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食		脂質(g)
1(金)	牛乳 せんべい	ごはん 煮魚 みそ汁	牛乳 ☆みかんたっぷりゼリー ビスケット	米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 ごぼう / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶 ゼリーの素)	571kcal 37.0g 11.9g
2(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 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)	407kcal 19.4g 15.1g
4(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 スキムミルク 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)	632kcal 22.0g 19.3g
5(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
6(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 スープストック 薄口醤油 / 味付けのり (もも缶 ゼラチン)	527kcal 21.6g 13.6g
7(木)	牛乳 せんべい	ロールパン えびポタージュ 野菜ソテー	牛乳 メロン 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 スキムミルク 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 ピーマン 野菜スープの素 塩 油 (アムスメロン)	486kcal 26.6g 16.4g
8(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 デザート (バナナ)	牛乳 棒チーズ かりんとう	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 / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 / バナナ (棒チーズ)	653kcal 32.7g 25.4g
9(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 もも缶	牛乳 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
12(火)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 ☆じゃが丸	米 / 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 人参 干ししいたけ たら 土生姜 スープストック 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替) じゃがいも / キャベツ 人参 もやし ほうれんそう 油 濃口醤油 スープストック (中華用) (じゃがいも 片栗粉 塩 あおのり バター サラダ油)	524kcal 20.1g 20.1g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 西京焼き きゅうりのごまあえ かきたま汁	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	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 / 卵 木綿豆腐 たまねぎ みつば 野菜スープの素 代替) 豚肉 (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))	559kcal 28.8g 20.2g
14(木)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん かぼちゃと昆布の旨煮 すまし汁 デザート (バナナ)	牛乳 ☆こうやとうふのラスク せんべい	米 ゆかり / 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 (高野豆腐 上白糖 バター 牛乳)	615kcal 22.5g 19.8g
15(金)	牛乳 せんべい	混ぜご飯 野菜と高野の卵とじ みそ汁	牛乳 ☆米粉蒸しパン	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 / 卵 豚ひき肉 はくさい 人参 干ししいたけ 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 はくさい 人参 大根 青ねぎ みそ 削り節 (米粉 上白糖 ベーキングパウダー 油 豆乳 酢)	642kcal 31.0g 24.5g
16(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 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / ベーコン たまねぎ 人参 野菜スープの素 油 (さつまいも)	596kcal 23.2g 17.3g
18(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 スキムミルク 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)	617kcal 22.8g 18.0g
19(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 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)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	食パン いちごジャム / スパゲッティ なす 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン 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 (さつまいも 油)	609kcal 20.6g 22.2g
20(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 みかん缶 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 / 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 (みかん缶)	506kcal 24.6g 14.0g
21(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐のグラタン レタスのスープ	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 / 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 / ベーコン じゃがいも レタス 人参 パセリ 野菜スープの素 (りんごジュース) (とうもろこし)	566kcal 21.1g 21.0g
22(金)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 冬瓜あんかけ そうめんのみそ汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米 ふりかけ / とうがん 鶏肉 むきえび 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)	528kcal 21.1g 14.1g
23(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 もも缶	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 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)	466kcal 17.6g 11.6g
25(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)	587kcal 28.7g 20.0g
26(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)	570kcal 25.5g 17.5g
27(水)	牛乳 ポーロ	【カミカミデー】 ごはん みそかつ・茹で野菜 かきたま汁	牛乳 ☆キャロットちゃん の蒸しケーキ	米 / 豚肉ハレ肉 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)	606kcal 27.2g 19.8g
28(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 ふかしいも せんべい	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 / 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 (さつまいも)	554kcal 23.7g 20.0g
29(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) じゃがいも 代替) 豚肉 / 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)	535kcal 23.3g 16.9g
30(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

☆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。21日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース100ccが付きます。