

9 月の給食だより

2025/9/1

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	1人分(kcal)
		午前 間食	午後 間食		たん白質(g) 脂質(g)
1(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 ☆フライドポテト	米 ゆかり / 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 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (じゃがいも 油 塩)	571kcal 24.8g 18.9g
2(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 デザート(キウイ)	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	食パン りんごジャム / 鶏肉 人参 じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ポタージュの素 スキムミルク バター 代替 豚肉 / キャベツ 人参 ビーマン たまねぎ 豚肉 サラダ油 塩 こしょう / キウイフルーツ (加熱用ポップコーン 油 塩) (フレッシュゼリー)	666kcal 22.4g 21.9g
3(水)	牛乳 ポーロ	パンピングカレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 梨 おかき	米 牛肉 がぼちゃ たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替 豚肉 / 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) (梨)	659kcal 22.2g 20.5g
4(木)	牛乳 せんべい	ロールパン フライ魚 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 バナナ パイ	ロールパン / さわら 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 じゃがいも 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 (バナナ)	631kcal 28.6g 31.0g
5(金)	牛乳 あられ	ごはん 五目厚焼き 梅肉和え すまし汁	牛乳 ☆メロンパントースト	米 / 卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 ひじき缶 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 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 / 木綿豆腐 人参 わかめ しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (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)	533kcal 25.6g 21.6g
6(土)	牛乳 せんべい	中華丼 わかめスープ	牛乳 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 / 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 白すりごま (りんごゼリー)	445kcal 17.2g 11.8g
8(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのみそ汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米 ふりかけ(のりかつお) / 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 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 みそ 削り節 豚肉 にら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	623kcal 24.9g 17.7g
9(火)	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のごま焼き キャベツの甘酢あえ ほうれん草のかきたま汁	牛乳 梨 クッキー	米 / 鮭 塩 濃口醤油 みりん 酒 白すりごま 油 代替 豚肉 / キャベツ 人参 薄口醤油 三温糖 酢 / 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替 豚肉 (梨)	563kcal 29.8g 17.3g
10(水)	牛乳 ポーロ	タコライス 野菜スープ デザート(りんご)	牛乳 ☆さつまいもの 芋もち	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 / 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 / りんご (さつまいも 豆乳 片栗粉 油 上白糖)	591kcal 18.6g 21.8g
11(木)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	牛乳 ☆ミックス ドロップドーナツ	米 / 鶏肉 こんにゃく 大根 れんこん 人参 ごぼう 三度豆 油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 代替 豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン えのきだけ 濃口醤油 酢 三温糖 / さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ 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)	618kcal 23.5g 19.5g
12(金)	牛乳 あられ	中華おこわ風・カミカミデー 油林鶏 茹でブロッコリー 中華スープ	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 もち米 人参 たけのこ缶 干しいたけ 油揚げ 酒 みりん 濃口醤油 三温糖 ごま油 出し昆布 削り節 / 鶏肉(30g) 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 / ブロッコリー / 木綿豆腐 えのきだけ わかめ 野菜スープの素 濃口醤油 (棒チーズ)	675kcal 31.9g 30.9g
13(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 ふかしもち せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ マッシュルーム缶 トマト(缶詰) ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / しめじ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / みかん缶 (さつまいも)	513kcal 18.4g 14.5g
16(火)	牛乳 せんべい	ごはん 挽き肉焼コロケ 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 ゼリー せんべい	米 / 牛ひき肉 マッシュ(乾燥) たまねぎ パン粉 小麦粉 油 塩 こしょう とんかつソース 代替 豚ひき肉 / キャベツ / ベーコン たまねぎ 人参 もやし 小松菜 野菜スープの素 油 (ももゼリー)	599kcal 18.8g 20.2g
17(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん みそ汁	牛乳 ☆プリン	米 / 鶏肉 じゃがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替 豚肉 / はくさい 人参 たまねぎ 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (プリンの素)	511kcal 34.8g 14.0g
18(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 卵のスープ デザート(メロン)	牛乳 ☆きな粉おはぎ	ロールパン / スパゲッティ 油 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ えのきだけ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / 卵 たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 片栗粉 野菜スープの素 / アムスメロン (米 もち米 きな粉 上白糖 塩)	680kcal 28.6g 26.4g
19(金)	牛乳 あられ	ごはん 魚のあんかけ みそ汁	牛乳 ☆さつまいもケーキ	米 / さわら 土生姜 こしょう 塩 片栗粉 油 ほうれんそう 人参 削り節 濃口醤油 三温糖 油 片栗粉 代替 豚肉 / 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 上白糖 牛乳 ホットケーキミックス)	667kcal 32.7g 23.1g
20(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁 バイン缶	牛乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 / バイン缶 (みかんゼリー)	428kcal 16.1g 10.8g
22(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ブロッコリーのごまマヨドレあえ フレッシュゼリー	牛乳 キウイフルーツ サブレ	米 牛肉 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 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 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ)	736kcal 21.3g 22.5g
24(水)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) トルテ風オムレツ ワンタンスープ	牛乳 ☆かわりあべかわ	食パン いちごジャム / 卵 トマト ツナ缶 人参 たまねぎ じゃがいも ブロッコリー スープストック 塩 トマトケチャップ 油 代替 豚肉 代替 コーン / ワンタンの皮 人参 キャベツ しめじ 青ねぎ ごま油 野菜スープの素 (マカロニ きな粉 上白糖)	554kcal 24.8g 20.7g
25(木)	牛乳 ポーロ	ごはん 厚揚げと野菜の含め煮 みそ汁 デザート(梨)	牛乳 ☆アメリカンドック	米 / 生揚げ 豚肉 たまねぎ 人参 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 / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / 梨 (りんごジュース) (ホットケーキミックス 卵 牛乳 ウインナー 小麦粉 油)	610kcal 20.7g 19.7g
26(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆栗とレーズン の蒸しパン	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 青ねぎ みそ 削り節 (米粉 豆乳 上白糖 レーズン 栗甘露煮 ベーキングパウダー 油)	626kcal 27.0g 16.9g
27(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ	牛乳 ふかしもち 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 (さつまいも)	500kcal 19.7g 15.1g
29(月)	牛乳 せんべい	ごはん れんこん団子甘酢かけ 茹でブロッコリー かぼちゃのみそ汁	牛乳 りんご せんべい	米 / 豚ひき肉 れんこん 豆乳 油 酢 濃口醤油 三温糖 片栗粉 / ブロッコリー / かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (りんご)	611kcal 24.8g 22.5g
30(火)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン ボークビーンズ ほうれん草スープ	牛乳 バナナ サブレ	黒糖コッペパン / 豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも 野菜スープの素 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン ABCマカロニ スープストック 油 (バナナ)	488kcal 21.7g 17.7g

☆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。25日は昼にりんごジュース100cc、3時に牛乳100ccが付きます。