

2025/10/1



10 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	I 礼 拝 (kcal)
					たん白質(g)
					脂質(g)
1(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 鯖の立田揚げ 茹でキャベツ そうめんのすまし汁	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 / さば 酒 濃口醤油 土生姜 片栗粉 油 代替) 豚肉 / キャベツ / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (棒チーズ)	645kcal 31.3g 29.3g
2(木)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 柿 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 / 大根 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) (種なし柿)	635kcal 23.0g 18.4g
3(金)	牛乳 あられ	《弁当日》	牛乳 お米De (市販) せんべい	(さつまいもと栗のタルト)	251kcal 9.1g 12.9g
4(土)	牛乳 せんべい	焼きうどん 中華スープ パイン缶	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 / 大根 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 / パイン缶 (じゃがいも)	399kcal 16.5g 13.4g
6(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 きゅうりの塩もみ すまし汁	牛乳 お月見ゼリー パイ	米 / 豚肉 さといも 人参 こんにゃく 生揚げ 三度豆 ごま油 みりん 濃口醤油 三温糖 削り節 油 / きゅうり 塩 / 小松菜 たまねぎ わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (お月見ゼリー)	540kcal 23.3g 17.5g
7(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 豆腐のコーングラタン 野菜スープ	牛乳 ふかしいも せんべい	食パン りんごジャム / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) コーン缶(ホール) ビザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 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 キャベツ かぼちゃ 野菜スープの素 濃口醤油 (さつまいも)	617kcal 25.3g 22.7g
8(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚のごま焼き おかかえ みそ汁	牛乳 ☆開口笑	米 / ほき 白すりごま 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油 代替) 豚肉 / ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖 / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれんそう みそ 削り節 (強力粉(1等) ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油)	639kcal 33.5g 22.4g
9(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ風 ビーフンスープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆さつまいもと りんごの重ね煮	ロールパン / 卵 ベーコン じゃがいも たまねぎ ブロッコリー 油 塩 トマトケチャップ 代替) コーン 代替) 豚肉 / ビーフン むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / バナナ (さつまいも りんご レーズン バター 上白糖)	590kcal 23.6g 24.8g
10(金)	牛乳 あられ	ごはん ハンバーグ 人参の和風グラッセ レタスのスープ	牛乳 キウイ せんべい	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 豆乳 油 塩 トマトケチャップ とんかつソース / 人参 バター みりん 濃口醤油 三温糖 / じゃがいも レタス ベーコン パセリ 野菜スープの素 濃口醤油 (キウイフルーツ)	580kcal 22.7g 22.4g
11(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 わかめスープ	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替) じゃがいも / 大根 わかめ チンゲンサイ スープストック (みかんゼリー)	482kcal 21.3g 16.9g
14(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 スパゲティサラダ	牛乳 干し芋 せんべい	食パン いちごジャム / 豚肉 はくさい たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩 / スパゲッティ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩 (干し芋)	605kcal 23.0g 19.8g
15(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん かきたま汁	牛乳 ☆肉まん	米 / 鶏肉 じゃがいも 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 / 卵 たまねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	595kcal 25.5g 16.9g
16(木)	牛乳 せんべい	ロールパン かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ デザート(りんご)	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ ポタージュの素 スキムミルク パセリ 代替) 豚肉 / ほうれんそう 大根 冷凍コーン ツナ缶 油 酢 三温糖 / りんご (フレッシュゼリー)	660kcal 22.8g 21.8g
17(金)	牛乳 あられ	混ぜご飯 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆ホットケーキ	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 / ほき 酒 人参 濃口醤油 マヨネーズ(卵なし) 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 たまねぎ わかめ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (ホットケーキミックス 油)	530kcal 30.1g 16.4g
18(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ 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 / もやし 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / みかん缶 (さつまいも)	559kcal 21.8g 13.4g
20(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き 卵の花の炒め煮 みそ汁	牛乳 ☆フライドポテト	米 ゆかり / 豚肉 土生姜 たまねぎ 青ねぎ 油 濃口醤油 三温糖 酒 みりん / おから 油揚げ 糸こんにゃく 人参 青ねぎ 三温糖 濃口醤油 みりん 油 削り節 / さつまいも はくさい えのきだけ 人参 みそ 削り節 (じゃがいも サラダ油 塩)	583kcal 19.6g 14.6g
21(火)	牛乳 せんべい	ごはん 鶏の照り焼き 煮干大根のマヨドレ和え みそ汁 デザート(キウイ)	牛乳 ☆ココアプリン	米 / 鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉 / 煮干大根 人参 きゅうり マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま / 木綿豆腐 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 / キウイフルーツ (ゼラチン ココア(ビュア) 牛乳 上白糖)	605kcal 29.5g 22.9g
22(水)	牛乳 ポーロ	ボークカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 梨 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 / 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) (なし)	658kcal 22.3g 20.3g
23(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹で野菜 ほうれん草スープ	牛乳 棒チーズ サブレ	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 代替) 豚ひき肉 代替) じゃがいも / ブロッコリー 人参 / ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ 冷凍コーン スープストック 油 (棒チーズ)	593kcal 28.4g 32.8g
24(金)	牛乳 あられ	ごはん 焼き魚 豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 ☆開口笑	米 / さわら 塩 油 代替) 豚肉 / 豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 削り節 / 小松菜 人参 たまねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (強力粉(1等) ベーキングパウダー バター 上白糖 卵 白洗いごま 油)	664kcal 32.5g 26.8g
25(土)	牛乳 せんべい	マグロのフレーク丼 みそ汁	牛乳 ももゼリー せんべい	米 ツナ缶 たまねぎ 人参 しめじ はくさい チンゲンサイ 油 三温糖 濃口醤油 土生姜 片栗粉 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 大根 人参 わかめ みそ 削り節 (ももゼリー)	584kcal 22.6g 19.0g
27(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	米 / 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも 代替) 豚肉 / 大根 小松菜 人参 わかめ みそ 削り節 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 青のり とんかつソース)	577kcal 29.4g 18.4g
28(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) スパゲッティミートソース 豆乳スープ デザート(柿)	牛乳 ☆りんごジュースゼリー せんべい	食パン いちごジャム / スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ エリンギ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / ベーコン ブロッコリー じゃがいも コーン缶(ホール) スープストック 油 豆乳 / 種なし柿 (ゼリーの素 アップルジュース)	611kcal 32.6g 20.8g
29(水)	牛乳 ポーロ	《カミカミデー》 ごはん とんかつ 茹でキャベツ 華風卵スープ	牛乳 バナナ かりんとう	米 / 豚肉ハレ肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ 人参 / 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ チンゲンサイ 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉 (バナナ)	594kcal 26.3g 19.2g
30(木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 ☆麩のラスク フレッシュゼリー	米 ふりかけ / 鶏肉 高野豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 削り節 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / はくさい かぼちゃ しめじ 青ねぎ みそ 削り節 (おつゆ麩 バター 上白糖)(フレッシュゼリー)	641kcal 28.4g 22.4g
31(金)	牛乳 あられ	ごはん さばのみそ煮 キャベツの甘酢あえ すまし汁	牛乳 もも缶 おかき	米 / さば 大根 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替) 豚肉 / キャベツ 三温糖 酢 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 (もも缶)	565kcal 29.9g 20.6g

☆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。
*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180ccが付きます。

