

6 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)
		昼食	午後 間食		たん白質(g)
	午前 間食				脂質(g)
2(月)	牛乳	カレーライス	牛乳	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	587kcal
	せんべい	煮びたし ヨーグルト	あまなつ せんべい	油 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (あまなつ)	23.2g 16.3g
3(火)	牛乳	トースト(以上児は食パン)	牛乳	食パン いちごジャム / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ	569kcal
	せんべい	かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ	☆焼きそば	コーン缶(クリーム) スープストック バター スキムミルク パセリ 代替 豚肉 / ほうれんそう 人参 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま (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)	27.3g 23.6g
4(水)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油	599kcal
	ポーロ	白身魚の竜田揚げ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	バナナ せんべい	代替 豚肉 / ブロッコリー 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (バナナ)	31.3g 20.3g
5(木)	牛乳	ロールパン	牛乳	ロールパン / スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン	699kcal
	せんべい	スパゲッティミートソース 豆乳スープ デザート(バナナ)	☆ポップコーン フレッシュゼリー	トマトケチャップ とんかつソース 油 / 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 コーン缶(ホール) / バナナ (加熱用ポップコーン 油 塩) フレッシュゼリー	25.4g 24.0g
6(金)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / 木綿豆腐 ベーコン 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油	553kcal
	せんべい	豆腐のチャンプル みそ汁	☆紫陽花ゼリー	みりん 塩 ごま油 削り節 代替 豚肉 代替 じゃがいも / かぼちゃ 人参 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ゼラチン りんごジュース ぶどうジュース 上白糖)	22.5g 21.3g
7(土)	牛乳	焼きうどん	牛乳	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	429kcal
	せんべい	みそ汁 みかん缶	ふかしおじゃが せんべい	濃口醤油 / かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ / みかん缶 (じゃがいも)	21.4g 13.3g
9(月)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ 片栗粉 青ねぎ 塩 こしょう 油	612kcal
	せんべい	チキンハンバーグのきのこあんかけ 茹でブロッコリー ポトフ	☆フルーツゼリー	人参 生しいたけ しめじ 濃口醤油 三温糖 みりん 片栗粉 削り節 代替 豚ひき肉 / ブロッコリー / ウインナー キャベツ じゃがいも 人参 たまねぎ 大根 野菜スープの素 (ゼリーの素 もも缶 キウイフルーツ みかん缶)	35.6g 19.0g
10(火)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖	623kcal
	せんべい	高野豆腐の卵とじ そうめんのすまし汁 味付けのり	バナナ クラッカー	濃口醤油 酒 削り節 代替 豚肉 代替 じゃがいも / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 / 味付けのり (バナナ)	32.2g 19.8g
11(水)	牛乳	焼肉丼	牛乳	米 豚肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 油 みそ 濃口醤油	561kcal
	ポーロ	みそ汁(豆腐・はくさい) デザート(りんご)	型抜きチーズ ビスケット	三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉 / 木綿豆腐 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (型抜きチーズ)	28.4g 19.8g
12(木)	牛乳	ロールパン	牛乳	ロールパン / じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 人参 しめじ グリンピース	510kcal
	せんべい	じゃがいものミートソース煮 野菜スープ	キウイフルーツ おかき	スープストック トマトケチャップ ウスターソース 油 小麦粉 粉チーズ / ベーコン チンゲンサイ むきえび たまねぎ 人参 はくさい 冷凍コーン 野菜スープの素 油 (キウイフルーツ)	22.8g 21.2g
13(金)	牛乳	ひじきごはん(混ぜご飯)	牛乳	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	656kcal
	せんべい	煮魚 五目煮豆 みそ汁	☆バナナマフィン	/ 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替 豚肉 / 大豆 鶏肉 人参 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 (ホットケーキミックス 上白糖 豆乳 純正なたね油 バナナ)	33.4g 22.4g
14(土)	牛乳	イタリアンスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ	517kcal
	せんべい	野菜スープ もも缶	ゼリー せんべい	とんかつソース 油 / たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 / もも缶 (りんごゼリー)	21.1g 16.1g
16(月)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / 牛肉 木綿豆腐 系こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参	635kcal
	せんべい	すき焼き風煮 みそ汁	☆きなこドーナツ	たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替 じゃがいも 代替 豚肉 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (きな粉 上白糖 ホットケーキミックス 絹こし豆腐 油)	25.8g 22.2g
17(火)	牛乳	ハヤシライス	牛乳	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	695kcal
	せんべい	ひじきの中華サラダ ヨーグルト	バナナ せんべい	スキムミルク 油 代替 豚肉 / ひじき缶 はるさめ ロースハム きゅうり 人参 コーン缶 酢 三温糖 濃口醤油 ごま油 / ヨーグルト(プレーン) (バナナ)	27.9g 20.4
18(水)	牛乳	ごはん	りんごジュース	米 / メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 トマトケチャップ	506kcal
	ポーロ	メルルーサのから揚げ キャベツのごまあえ すまし汁	☆いもようかん	代替 豚肉 / キャベツ 白すりごま 濃口醤油 三温糖 / 木綿豆腐 大根 しろな わかめ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも 上白糖 塩 粉寒天)	19.5g 7.3g
19(木)	牛乳	ロールパン	牛乳	ロールパン / 卵 にら 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ	556kcal
	せんべい	オムレツ マカロニスープ	☆フルーツあえ せんべい	冷凍コーン スープストック 油 トマトケチャップ 代替 豚ひき肉 代替 じゃがいも 代替 コーン / ABCマカロニ チンゲンサイ じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ ベーコン 野菜スープの素 (みかん缶 バナナ りんご)	24.8g 24.3g
20(金)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油	701kcal
	せんべい	からあげ 茹でキャベツ 中華スープ デザート(メロン)	☆きなこ蒸しパン	代替 豚肉 / キャベツ とんかつソース / 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油 / アムスメロン (米粉 豆乳 きな粉 上白糖 ベーキングパウダー 塩)	30.3g 27.1g
21(土)	牛乳	焼きそば	牛乳	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	516kcal
	せんべい	野菜スープ	ふかしいも せんべい	ウスターソース / たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 薄口醤油 削り節 (さつまいも)	20.4g 13.0g
23(月)	牛乳	ふりかけごはん	牛乳	米 ふりかけ / 豚肉 芽ひじき 人参 系こんにゃく 三度豆 油揚げ	516kcal
	せんべい	豚肉とひじきの炒り煮 すまし汁(白玉麩) デザート(もも缶)	棒チーズ クラッカー	ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 白玉麩 大根 人参 小松菜 しめじ 薄口醤油 出し昆布 削り節 / もも缶 (棒チーズ)	20.4g 13.0g
24(火)	牛乳	カミカミデー	牛乳	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	595kcal
	せんべい	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら 魚のすり身団子スープ	フレッシュゼリー ビスケット	白すりごま / すけとうだら 長いも 土生姜 はくさい 人参 生しいたけ 青ねぎ 小麦粉 出し昆布 薄口醤油 片栗粉 代替 豚ひき肉 (フレッシュゼリー)	19.5g 11.7g
25(水)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / なす さつまいも たまねぎ 人参 むきえび みつば 小麦粉 油	586kcal
	ポーロ	紫陽花揚げ 茹でブロッコリー みそ汁	☆にんじんホットケーキ	とんかつソース / ブロッコリー / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (ホットケーキミックス 人参ペースト 上白糖 油)	23.7g 16.8g
26(木)	牛乳	ロールパン	牛乳	ロールパン / たら 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ	583kcal
	せんべい	白身魚のトマトソース煮 野菜ソテー	☆きなこおにぎり	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 / キャベツ 人参 ピーマン 赤パプリカ ロースハム 油 塩 こしょう (もち米 きな粉 上白糖)	27.8g 18.8g
27(金)	牛乳	ゆかりごはん	牛乳	米 ゆかり / 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 生しいたけ	535kcal
	せんべい	筑前煮 かきたま汁	りんご かりんとう	濃口醤油 三温糖 里芋(冷凍) 油 削り節 代替 豚肉 / 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 (りんご)	21.4g 16.4g
28(土)	牛乳	そぼろあんかけ丼	牛乳	鶏ひき肉 生しいたけ 人参 たまねぎ 系こんにゃく はくさい	328kcal
	せんべい	すまし汁	ゼリー せんべい	三度豆 片栗粉 濃口醤油 三温糖 油 削り節 / 小松菜 人参 しめじ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (りんごゼリー)	19.5g 14.0g
30(月)	牛乳	ごはん	牛乳	米 / 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 系こんにゃく 三度豆 三温糖	571kcal
	せんべい	肉じゃが 華風卵スープ	メロン せんべい	濃口醤油 油 代替 豚肉 / 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 代替 豚肉 (メロン)	22.1g 16.4g

☆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歳児は昼に牛乳100ccが付きます。18日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。