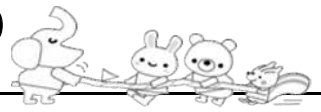


１０月の給食だより



2026/10/1

池田市立児童発達支援センターやまばと学園

実施日	１～５歳児 昼食	食　品　名	Ｉネルギー(kcal)
1(木)	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト デ）りんご	米　牛肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　しめじ　グリンピース　ハヤシルウ　スキムミルク　油。 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。 りんご。	354 39 48 34
2(金) ≪弁当日≫	米粉タルト（市販）・菓子	さつまいもと栗の米粉タルト(市販)。/せんべい。	86
5(月)	ひじきご飯 根菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 ☆ホットケーキ	米　ひじき缶　油あげ　にんじん　出し昆布　薄口醤油　みりん　酒。 豚肉　大根　にんじん　れんこん　生しいたけ　三度豆　油　濃口醤油　三温糖　みりん　削り節。 かぼちゃ　チンゲンサイ　たまねぎ　わかめ　みそ　削り節。 ホットケーキミックス　油。	146 95 47 59
6(火)	トースト 豚肉と白菜のスープ煮 スパゲティサラダ デ）もも缶・☆焼きおにぎり	食パン　りんごジャム。 豚肉　はくさい　たまねぎ　にんじん　しめじ　塩　野菜スープの素。 スパゲッティ　きゅうり　ロースハム　にんじん　冷凍コーン　マヨネーズ　塩。 もも缶。/米　濃口醤油。	142 45 130 25・62.4
7(水)	ごはん・鶏の照り焼き ほうれん草サラダ すまし汁 デ）バナナ・菓子	米。/鶏肉　三温糖　濃口醤油　みりん　酒 。 ほうれん草　大根　にんじん　冷凍コーン　ツナ缶　油　酢　三温糖。 木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　出し昆布　削り節　薄口醤油。 バナナ。/せんべい。	137・130 74 43 28.2・39
8(木)	ロールパン 豆腐のコーングラタン 野菜スープ ☆れんこんチップ・菓子	ロールパン 。　/ 木綿豆腐　コーン缶(クリーム)　コーン缶(ホール)　ピザ用チーズ 豚ひき肉　にんじん　たまねぎ　バター　塩　薄力粉　油　濃口醤油　ケチャップ　ウスターソース　三温糖。 キャベツ　たまねぎ　ブロッコリー　にんじん　ベーコン　野菜スープの素　油。 れんこん　油　塩　青のり。/せんべい。	139 176 39 55・38
9(金)	ごはん・さわらの立田揚げ 卯の花の炒め煮 みそ汁 ☆みかんたっぷりゼリー	米 。/さわら　酒　濃口醤油　土生姜　片栗粉　油。 おから　油揚げ　糸こんにゃく　にんじん　青ねぎ　三温糖　濃口醤油　みりん　油　削り節。 はくさい　小松菜　にんじん　みそ　削り節。 みかん缶　ゼリーの素。	137・166 35 32 32.4
13(火)	ごはん・ハンバーグ 人参の和風グラッセ レタスのスープ ☆さつまいもとりんごの重ね煮	米。/牛ひき肉　豚ひき肉　たまねぎ　パン粉　豆乳　油　塩　ケチャップ　とんかつソース。 にんじん　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　冷凍コーン　野菜スープの素　濃口醤油。 さつまいも　りんご　レーズン　バター　上白糖。	137・163 21 37 60.6
14(水)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ☆開口笑	米。 牛肉　木綿豆腐　たまねぎ　はくさい　にんじん　糸こんにゃく　白ねぎおつゆ麸　油　三温糖　濃口醤油。 大根　小松菜　しめじ　にんじん　わかめ　みそ　削り節。 強力粉　ベーキングパウダー　バター　上白糖　卵　白洗いごま　油。	137 135 36 113.4
15(木)	ロールパン オムレツ風 ビーフンスープ デ）バナナ・棒チーズ・菓子	ロールパン。 卵　ベーコン　にんじん　じゃがいも　たまねぎ　ブロッコリー　油　塩　ケチャップ　スープストック。 ビーフン　むきえび　たけのこ缶　にんじん　たまねぎ　青ねぎ　野菜スープの素　油　濃口醤油 。 バナナ。/棒チーズ。/パイ。	139 133 51 31・53・56
16(金)	ごはん 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・そうめんのすまし汁 ☆焼きそば	米。 ホキ　酒　にんじん　濃口醤油　マヨネーズ(卵なし)。 ブロッコリー 。/そうめん(乾)　たまねぎ　小松菜　にんじん　出し昆布　削り節　薄口醤油。 中華めん(ゆで)　豚肉　にんじん　キャベツ　ピーマン　とんかつソース　青のり　油。	137 70 13・54 49.2
19(月)	ポークカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト 種なし柿・菓子	米　豚肉　じゃがいも　たまねぎ　にんじん　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　にんじん　冷凍コーン　油　酢　三温糖　塩。 ヨーグルト。 種なし柿。/せんべい。	324 48 48 19.2・39
20(火)	ごはん おでん かきたま汁 ☆きなこ蒸しパン・菓子	米。 鶏肉　じゃがいも　板こんにゃく　大根　生揚げ　ごぼう天　三度豆　三温糖　濃口醤油　出し昆布。 卵　はくさい　にんじん　しめじ　青ねぎ　薄口醤油　片栗粉　出し昆布　削り節。 米粉　豆乳　きな粉　上白糖　ベーキングパウダー　塩。/せんべい。	137 103 61 81.6・22.2
21(水)	ごはん 赤魚のみそ煮・里芋のおかか和え すまし汁 ☆さつまいもの素揚げ	米。 赤魚　土生姜　みそ　酒　濃口醤油　三温糖　みりん　削り節。/里芋(冷凍)　花かつお　濃口醤油　三温糖。 木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　小松菜　わかめ　出し昆布　削り節　薄口醤油。 さつまいも　油。	137 82・38 46 79.8
22(木)	ロールパン スパゲッティミートソース 豆乳スープ デ）キウイ・☆ココアプリン	ロールパン。 スパゲッティ　豚ひき肉　にんじん　たまねぎ　エリンギ　ピーマン　ケチャップ　とんかつソース　油。 じゃがいも　ブロッコリー　たまねぎ　ベーコン　コーン缶(ホール)　スープストック　油　豆乳。 キウイフルーツ。/ゼラチン　ココア(ピュア)　牛乳　上白糖。	139 156 71 13・48
23(金) ≪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 デ）りんご・菓子	米。 豚肉ヘレ肉　薄力粉　パン粉　塩　とんかつソース　油。/ キャベツ　にんじん。 卵　たまねぎ　チンゲンサイ　焼きちくわ　たけのこ缶　わかめ　片栗粉　野菜スープの素　ごま油。 りんご。/せんべい。	137 134・12 68 20.4・37
26(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き・茹でブロッコリー みそ汁 ☆フルーツコーンフレーク	米。 豚肉　たまねぎ　キャベツ　にんじん　土生姜　油　濃口醤油　三温糖　酒　みりん。/ ブロッコリー。 さつまいも　はくさい　ほうれんそう　にんじん　わかめ　みそ　削り節。 みかん缶　もも缶　りんご　バナナ　レーズン　上白糖　コーンフレーク。	137 114・9 58 48
27(火)	ロールパン かぼちゃのポタージュ 煮干大根のごまマヨドレサラダ デ）柿・型抜きチーズ・菓子	ロールパン。 鶏肉　かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　ポタージュの素　バター　パセリ　スキムミルク。 煮干大根　にんじん　きゅうり　マヨネーズ(卵なし)　ツナ缶　濃口醤油　白すりごま。 種なし柿。/型抜きチーズ。/せんべい。	139 144 54 25・47・22.8
28(水)	ごはん・さばの塩焼き 豚肉とひじきの炒り煮 茹でブロッコリー・みそ汁 ☆開口笑	米 / さば　塩　油。 豚肉　芽ひじき　にんじん　三度豆　油揚げ　ごま油　三温糖　濃口醤油　削り節。 木綿豆腐　大根　たまねぎ　にんじん　みそ　削り節。 強力粉　ベーキングパウダー　バター　上白糖　卵　白洗いごま　油。	137・114 49 9・58 113.4
29(木)	ごはん・豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹で野菜 ほうれん草スープ ☆麸のラスク・フレッシュゼリー	米。/ 鶏ひき肉　木綿豆腐　土生姜　白洗いごま　たまねぎ　薄力粉　塩　片栗粉　油。 ブロッコリー　にんじん　とんかつソース。 ほうれんそう　むきえび　にんじん　たまねぎ　冷凍コーン　スープストック。 おつゆ麸　バター　上白糖。/フレッシュゼリー。	137・178 22 29 35.4・40.8
30(金)	ゆかりごはん 柳川風 すまし汁 デ）りんご・菓子	米　ゆかり。 牛肉　ごぼう　たまねぎ　にんじん　三度豆　卵　濃口醤油　三温糖　酒　みりん　油　削り節。 小松菜　たまねぎ　にんじん　わかめ　薄口醤油　出し昆布　削り節。 りんご。/せんべい。	142 157 23 20.4・37

☆印は手作りおやつです。　　＊毎日牛乳がつきます。　　＊食パンにジャムがつきます。