



# 2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   | E値(kcal) | たん白質(g) | 脂質(g) |
|-------|-------------|---|--|--|---|----------|---------|-------|
|       | 午前 間食       | 昼食  | 午後 間食                                    |  |   |          |         |       |
| 1(月)  | 牛乳<br>せんべい  | そばろ丼<br>みそ汁                                     | 牛乳<br>☆ミルクあべかわ                           |  | 米 豚ひき肉 たまねぎ 人参 土生姜 ほうれんそう 濃口醤油 三温糖<br>削り節 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節<br>(牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖)  | 642kcal  | 29.8g   | 21.1g |
| 2(火)  | 牛乳<br>ビスケット | 鬼っ子ごはん<br>煮魚<br>かみなり汁                           | 牛乳<br>☆鬼まんじゅう                            |  | 米 大豆 ひじき缶 人参 薄口醤油 酒 出し昆布 / 赤魚 三温糖<br>濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 (代替) 豚肉 / 木綿豆腐<br>じゃがいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油<br>(ホットケーキミックス 上白糖 さつまいも)  | 590kcal  | 29.4g   | 14.3g |
| 3(水)  | 牛乳<br>ポーロ   | ごはん<br>豆腐と豚挽き肉のくず煮<br>そうめんのすまし汁<br>デザート(みかん)    | 牛乳<br>☆みたらしだんご                           |  | 米 / 豚ひき肉 むきえび 木綿豆腐 人参 たけのこ缶 チンゲンサイ<br>干しいたけ 油 濃口醤油 スープストック 酒 三温糖 片栗粉 /<br>そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 みかん<br>(絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)   | 601kcal  | 26.0g   | 17.8g |
| 4(木)  | 牛乳<br>せんべい  | ごはん<br>みそかつ<br>茹でキャベツ<br>ワンタンスープ                | 牛乳<br>くだもの(バナナ)<br>せんべい                  |  | 米 / 豚肉ヘルメ肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん<br>油 / キャベツ / ワンタンの皮 人参 キャベツ しめじ 青ねぎ<br>ごま油 野菜スープの素 (バナナ)   | 594kcal  | 23.4g   | 16.9g |
| 5(金)  | 牛乳<br>クラッカー | ごはん<br>鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>茹でブロッコリー<br>けんちん汁         | りんごジュース<br>型抜きチーズ<br>せんべい                |  | 米 / 鮭 塩 こしょう 油 みそ マヨネーズ たまねぎ (代替) 豚肉<br>/ ブロッコリー / 鶏肉 人参 ごぼう 大根 サラダ油 木綿豆腐<br>白ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (型抜きチーズ)   | 655kcal  | 34.8g   | 27.1g |
| 6(土)  | 牛乳<br>せんべい  | 醤油ラーメン<br>くだもの(キウイ)                             | 牛乳<br>ふかしもち<br>せんべい                      |  | 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 冷凍コーン 生しいたけ たまねぎ<br>わかめ 濃口醤油 ごま油 削り節 / キウイフルーツ (さつまいも)  | 455kcal  | 19.7g   | 10.3g |
| 8(月)  | 牛乳<br>せんべい  | ハヤシライス<br>炒めサラダ<br>フレッシュゼリー                     | 牛乳<br>くだもの(キウイ)<br>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<br>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<br>酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (キウイフルーツ)  | 782kcal  | 25.3g   | 19.0g |
| 9(火)  | 牛乳<br>ビスケット | ロールパン<br>にら玉のケチャップあんかけ<br>コーンスープ<br>デザート(りんご)   | 牛乳<br>☆カレーうどん                            |  | ロールパン / 卵 豚ひき肉 むきえび にら 人参 たまねぎ しめじ<br>油 トマトケチャップ 酢 三温糖 片栗粉 (代替) 豚肉 (代替) コーン<br>(代替) じゃがいも / じゃがいも コーン缶(クリーム) たまねぎ<br>人参 パセリ ポタージュの素 スキムミルク / りんご<br>(うどん(ゆで) 豚肉 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ カレールウ 削り節) | 616kcal  | 28.7g   | 22.1g |
| 10(水) | 牛乳<br>ポーロ   | ごはん<br>蒲焼風<br>茹でキャベツ<br>みそ汁                     | 牛乳<br>くだもの(はっさく)<br>クッキー                 |  | 米 / メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖<br>(代替) 豚肉 / キャベツ / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ<br>みそ 削り節 (はっさく)  | 586kcal  | 27.5g   | 18.6g |
| 12(金) | 牛乳<br>クッキー  | ごはん<br>煮ハンバーグ<br>茹でブロッコリー<br>みそ汁                | 牛乳<br>バナナスコーン                            |  | 米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 塩 牛乳 トマトケチャップ<br>とんかつソース スープストック たまねぎ 三温糖 片栗粉 /<br>ブロッコリー / 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節<br>(ホットケーキ バナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油)   | 689kcal  | 23.0g   | 18.1g |
| 13(土) | 牛乳<br>せんべい  | 人参ごはん<br>みそ汁                                    | 牛乳<br>ゼリー<br>せんべい                        |  | 米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布 / 豚肉 じゃがいも 人参 たまねぎ<br>青ねぎ みそ 削り節   | 444kcal  | 17.0g   | 9.7g  |
| 15(月) | 牛乳<br>せんべい  | ごはん<br>ひじきと五目煮豆<br>みそ汁<br>味付けのり                 | 牛乳<br>☆りんごケーキ                            |  | 米 / 大豆 鶏肉 ひじき缶 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく ごぼう<br>干しいたけ 三温糖 濃口醤油 削り節 (代替) 豚肉 / さつまいも 大根<br>たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / 味付けのり<br>(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 りんご)   | 714kcal  | 26.0g   | 13.2g |
| 16(火) | 牛乳<br>ビスケット | トースト(以上児は食パン)<br>オムレツ<br>豆乳スープ                  | 牛乳<br>☆フルーツゼリー<br>せんべい                   |  | 食パン いちごジャム / 卵 にら 豚ひき肉 牛ひき肉 人参 たまねぎ<br>生しいたけ 油 トマトケチャップ (代替) じゃがいも (代替) コーン /<br>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<br>油 豆乳 コーン缶(ホール) (もも缶 みかん缶 パイン缶<br>上白糖 ゼラチン)                          | 628kcal  | 27.9g   | 21.5g |
| 17(水) | 牛乳<br>ポーロ   | ごはん<br>豚肉とレンコンのきんぴら<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>みそ汁      | 牛乳<br>米粉マドレーヌ<br>とくだもの<br>(キウイ もも缶 みかん缶) |  | 米 / 豚肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油<br>濃口醤油 三温糖 白すりごま/きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖<br>濃口醤油 酢 / 木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 わかめ みそ 削り節<br>(さつまいも 上白糖 豆乳 お米マドレーヌ キウイフルーツ もも缶 みかん缶)                                    | 585kcal  | 22.5g   | 15.3g |
| 18(木) | 牛乳<br>せんべい  | 黒糖コッペパン<br>白身魚と野菜のミルク煮<br>マカロニサラダ<br>デザート(バナナ)  | 牛乳<br>☆れんこんチップ<br>クッキー                   |  | 黒糖コッペパン / すけとうだら 小麦粉 じゃがいも<br>人参 たまねぎ バター 牛乳 パセリ 油 シチューミックス 塩<br>こしょう (代替) 豚肉 / マカロニ ロースハム 人参 きゅうり みかん缶<br>マヨネーズ 塩 (代替) りんご / バナナ (れんこん 油 塩 あおのり(素干し))                                      | 674kcal  | 24.5g   | 27.7g |
| 19(金) | 牛乳<br>クラッカー | 弁当日   | 牛乳<br>フレッシュゼリー<br>せんべい                   |  |   | 311kcal  | 7.2g    | 7.9g  |
| 20(土) | 牛乳<br>せんべい  | イタリアンスパゲッティ<br>くだもの(りんご)                        | 牛乳<br>ふかしおじゃが<br>せんべい                    |  | スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン<br>トマトケチャップ とんかつソース 油 / りんご(じゃがいも)   | 497kcal  | 17.7g   | 14.3g |
| 22(月) | 牛乳<br>せんべい  | ごはん<br>豚肉とひじきの炒り煮<br>みそ汁<br>デザート(みかん)           | 牛乳<br>棒チーズ<br>クラッカー                      |  | 米 / 豚肉 芽ひじき れんこん 人参 三度豆 系こんにゃく 油揚げ<br>ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 大根 たまねぎ しめじ<br>人参 みつば 削り節 みそ / みかん (棒チーズ)  | 587kcal  | 24.6g   | 19.3g |
| 24(水) | 牛乳<br>ポーロ   | カレーライス<br>炒めサラダ<br>ヨーグルト                        | 牛乳<br>くだもの(りんご)<br>せんべい                  |  | 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<br>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<br>三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト (りんご)   | 734kcal  | 23.7g   | 21.3g |
| 25(木) | 牛乳<br>ウエハース | ごはん<br>白身魚のケチャップあんかけ<br>かきたま汁                   | 牛乳<br>ミニたいやき<br>せんべい                     |  | 米 / メルルーサ 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 たまねぎ 人参<br>グリンピース 三温糖 濃口醤油 トマトケチャップ 片栗粉 油<br>(代替) 豚肉 / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素<br>(代替) 豚肉 (ミニたいやき)  | 686kcal  | 29.8g   | 20.3g |
| 26(金) | 牛乳<br>クッキー  | カラフルライス<br>鶏肉のマーマレード煮<br>茹でキャベツ<br>ベーコンとレタスのスープ | 牛乳<br>くだもの(キウイ)<br>せんべい                  |  | 米 人参 玉ねぎ コーン缶(ホール) グリンピース トマトケチャップ /<br>鶏もも マーマレード(ルツ) 酒 濃口醤油 にんにく オレンジジュース<br>(代替) 豚肉 / キャベツ / ベーコン たまねぎ レタス 人参<br>油 パセリ 野菜スープの素 (キウイフルーツ)   | 561kcal  | 22.5g   | 15.8g |
| 27(土) | 牛乳<br>せんべい  | 中華丼<br>わかめスープ                                   | 牛乳<br>ゼリー<br>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<br>濃口醤油 酒 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 /<br>大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素  | 476kcal  | 17.5g   | 11.8g |

☆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。5日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。