


# 3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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(月)	牛乳 せんべい	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい		米/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 出し昆布 削り節 薄口醤油 (バナナ)	589kcal 20.2g 13.6g
2(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) クリームシチュー フルーツサラダ(マヨネーズ) フレッシュゼリー	牛乳 ☆かわりあべかわ		食パン いちごジャム/鶏肉 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー シチューミックス スキムミルク バター 代替)豚肉/バナナ りんご みかん缶 バイン缶 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ(マカロニ きな粉 上白糖)	817kcal 25.7g 22.3g
3(水)	牛乳 ポーロ	ちらし寿司 さわらの若草パン粉焼き きゅうりの塩もみ すまし汁	牛乳 ひなゼリー ひなあられ		米 酒 出し昆布 上白糖 酒 酢 塩 人参 干しいたけ 高野豆腐 しらす干し 卵 三度豆 上白糖 薄口醤油 濃口醤油 きざみやきのり 代替)コーン/さわら 小麦粉 塩 パン粉 あおりの(素干し) 油 とんかつソース 代替)豚肉/きゅうり 塩/手まり麩 ゆば 人参 大根 みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油	732kcal 34.4g 19.8g
4(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ミネストローネ サラダ デザート(りんご)	牛乳 棒チーズ せんべい		ロールパン /マカロニ ベーコン たまねぎ 人参 じゃがいも トマト(缶詰) ホル トマトケチャップ スープストック 塩/ほうれんそう ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま/りんご(棒チーズ)	598kcal 19.2g 22.4g
5(金)	牛乳 クッキー	ごはん えんどうの卵とじ ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆焼きそば		米/さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替)豚肉 /ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/大根 もやし 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (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)	770kcal 35.3g 23.1g
6(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 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 /はくさい 大根 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節	563kcal 23.9g 16.9g
8(月)	牛乳 せんべい	カレーライス(秋) 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(キウイ) 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 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(キウイ)	721kcal 24.4g 19.2g
9(火)	牛乳 ビスケット	赤飯 えびフライ 茹でキャベツ 青菜のすまし汁	牛乳 ☆かぼちゃプリン せんべい		米 もち米 赤飯の素/えび(フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替)豚肉/キャベツ/小松菜 人参 干しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (プリン)の素 かぼちゃペースト)	583kcal 31.5g 14.1g
10(水)	牛乳 ポーロ	ごはん とんかつ 茹でキャベツ 菜の花のすまし汁 デザート(りんご)	牛乳 ☆バナナ蒸しケーキ		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/菜の花 わかめ 人参 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油/りんご (ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム)	658kcal 25.7g 20.9g
11(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティ 華風卵スープ	りんごジュース 型抜きチーズ せんべい		ロールパン /スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 代替)豚ひき肉/卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉 (型抜きチーズ)	600kcal 20.5g 20.7g
12(金)	牛乳 クラッカー	弁当日	牛乳 いちごロール			316kcal 10.8g 11.3g
13(土)	牛乳 せんべい	しょう油ラーメン くだもの(もも缶)	牛乳 ふかしいも せんべい		中華めん 豚肉 キャベツ 人参 生しいたけ たまねぎ わかめ 冷凍コーン 濃口醤油 削り節 ごま油/もも缶 (さつまいも)	509kcal 20.6g 10.5g
15(月)	牛乳 せんべい	焼肉丼 みそ汁	牛乳 えんどうのかるかん せんべい		米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 みそ 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん ごま油 片栗粉 代替)豚肉/じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう)	637kcal 24.4g 15.6g
16(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ビーフソテー 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		食パン いちごジャム/豚肉 ビーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油/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/バナナ (さつまいも 油)	652kcal 20.7g 23.3g
17(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー(マヨネーズ) 野菜スープ	牛乳 ☆いちごジャム 蒸しパン		米/木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 揚げ油 代替)豚肉/ブロッコリー マヨネーズ/豚肉 キャベツ 人参 えのきだけ たまねぎ チンゲンサイ 野菜スープの素 油 (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)	676kcal 21.7g 24.8g
18(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 生鮭のムニエル 茹で野菜 みそ汁	牛乳 くだもの(あまなつ) せんべい		米/鮭 レモン 塩 こしょう 小麦粉 バター サラダ油 代替)豚肉/人参 ブロッコリー/はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (あまなつ)	558kcal 30.7g 15.0g
19(金)	牛乳 クッキー	ごはん 高野豆腐の含め煮 とろろ昆布のすまし汁	牛乳 米粉タルト(市販)		米/鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替)豚肉/白玉麩 とろろ昆布 人参 しめじ 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節	554kcal 22.9g 18.5g
22(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐入り中華炒め みそ汁	牛乳 くだもの(りんご) サブシ		米/豚肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 野菜スープの素 濃口醤油 塩 片栗粉 代替)じゃがいも/さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	607kcal 28.0g 18.8g
23(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 美容蟹 野菜スープ	牛乳 ☆フライドポテト		食パン いちごジャム/卵 かに缶 たまねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ たら 塩 濃口醤油 三温糖 酒 油 グリンピース 片栗粉 三温糖 酒 塩 濃口醤油 代替)豚肉 代替)じゃがいも 代替)コーン/豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 (じゃがいも サラダ油 塩)	554kcal 26.1g 23.9g
24(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん みそ汁	牛乳 ☆肉まん		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 油揚げ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (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)	643kcal 25.7g 17.1g
25(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆ライスお好み		ロールパン 小/豚肉 大豆 人参 たまねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油/木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 冷凍コーン スープストック 油/バナナ (米 豚肉 焼きちくわ キャベツ 卵 青ねぎ 天かす 花かつお 油 濃口醤油)	661kcal 31.6g 25.5g
26(金)	牛乳 クラッカー	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	牛乳 くだもの(キウイ) クラッカー		米/さば 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/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油/鶏肉 木綿豆腐 人参 大根 生しいたけ みつば 油 削り節 薄口醤油 代替)豚肉(キウイ)	644kcal 33.2g 25.6g
27(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(パイン缶)	牛乳 ふかしいも		うどん(ゆで) 豚肉 人参 チンゲンサイ 生しいたけ 青ねぎ みそ 削り節/パイン缶 (さつまいも)	427kcal 17.6g 9.9g
29(月)	牛乳 せんべい	ごはん じゃこのかき揚げ そうめんのすまし汁	牛乳 くだもの(みかん缶) せんべい		米/しらす干し さつまいも 人参 たまねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油/そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (みかん缶)	554kcal 17.6g 14.1g
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		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/かぼちゃ はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 削り節 みそ (りんご)	596kcal 22.7g 14.8g
31(水)	牛乳 せんべい	そぼろ丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい		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 削り節/じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節	592kcal 26.0g 16.2g

☆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、11日は昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。