

2022.1.1



1月の給食だより



池田市立認定こども園

実施日	3歳未満児	1～5歳児		食品名	1人分(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
		午前 間食	昼食		
4(火)	牛乳 ビスケット	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 せんべい くだもの(りんご)	米 牛肉 ジャがいも 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 /フレッシュゼリー (りんご)	774kcal 21.2g 19.2g
5(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 筑前煮 すまし汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米/鶏肉 焼きちくわ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋 油 削り節 代替) 豚肉/木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (マカロニ きな粉 上白糖)	576kcal 26.2g 16.4g
6(木)	牛乳 せんべい	ごはん 酢豚風 春雨スープ デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ クラッカー	米/豚肉 濃口醤油 土生姜 たまねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ /はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素/みかん (棒チーズ)	575kcal 23.5g 17.8g
7(金)	牛乳 クッキー	ごはん さばのみそ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆七草がゆ(4.5歳児) かぶのお粥(～3歳児) せんべい	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 /そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (米 かぶ 塩 七草(4.5歳児))	587kcal 29.1g 19.2g
8(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ くだもの(りんご)	牛乳 ゼリー せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油/りんご (ゼリー(みかん))	506kcal 21.5g 12.3g
11(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぶのシチュー サラダ	牛乳 くだもの(りんご) パイ	食パン いちごジャム/鶏肉 人参 ジャがいも かぶ ブロッコリー バター シチューミックス スキムミルク 代替) 豚肉/キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 冷凍コーン 油 酢 三温糖 塩 (りんご)	556kcal 20.2g 23.6g
12(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 大根のうま煮 すまし汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆あんかけうどん	米/大根 牛肉 三度豆 土生姜 油 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 /木綿豆腐 たまねぎ 人参 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油/みかん (うどん はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 青ねぎ 削り節 出し昆布 酒 みりん 薄口醤油 片栗粉 塩)	544kcal 28.2g 14.6g
13(木)	牛乳 ウエハース	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 華風卵スープ	牛乳 ☆田作り せんべい	米/牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース /ブロッコリー/卵 ベーコン わかめ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 (かたくちいわし 上白糖 濃口醤油)	603kcal 27.6g 25.8g
14(金)	牛乳 クラッカー	焼肉丼 野菜スープ	牛乳 ☆ツイストドーナツ	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/しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ むきえび 野菜スープの素 (小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 卵 上白糖 バター 油 バニラエッセンス)	604kcal 25.0g 21.1g
15(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁 くだもの(みかん)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	米 ひじき缶 油 人参 油揚げ 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 /はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節/みかん (ジャがいも)	526kcal 17.9g 16.3g
17(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	米 牛肉 ジャがいも 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 /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) (ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 生クリーム)	717kcal 24.8g 25.2g
18(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポテトオムレツ 中華スープ	牛乳 ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム/卵 ジャがいも たまねぎ むきえび なら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン 代替) ジャがいも/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 (米 濃口醤油 油)	558kcal 27.2g 20.9g
19(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さばの塩焼き ひじきと五目煮豆 豚汁	りんごジュース ☆じゃこパフ	米/さば 塩 油 代替) 豚肉/大豆 ひじき缶 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉/豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (食パン ちりめんじゃこ あおのり 白すりごま マヨネーズ)	670kcal 29.8g 25.3g
20(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 タルト せんべい		242kcal 9.0g・12.6g
21(金)	牛乳 クッキー	炊き込みごはん 里芋まんじゅう 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒/里芋 鶏ひき肉 土生姜 濃口醤油 みりん 油 削り節 濃口醤油 三温糖 片栗粉 代替) 豚ひき肉/ほうれんそう /木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節 (加熱用ポップコーン 油 塩)	694kcal 23.6g 21.6g
22(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの(みかん)	牛乳 ふかしいも せんべい	うどん はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油/みかん (さつまいも)	463kcal 16.6g 11.2g
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米/牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) ジャがいも /大根 人参 えのきだけ たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (なら 人参 たまねぎ 小麦粉 豚肉 ごま油 濃口醤油 みりん)	579kcal 26.5g 19.0g
25(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 鮭とマカロニのグラタン ほうれん草スープ	牛乳 ☆ホットケーキ	食パン いちごジャム/鮭 マカロニ たまねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 野菜スープの素/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 (ホットケーキミックス 油)	558kcal 27.0g 23.4g
26(水)	牛乳 ポーロ	ごはん からあげ 茹でブロッコリー みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ふかしいも	米/鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉/ブロッコリー /木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 削り節 みそ/みかん (さつまいも)	695kcal 29.7g 24.4g
27(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ	牛乳 ☆あべかわもち	ロールパン/卵 バター ツナ缶 ジャがいも 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 代替) コーン/豚肉 木綿豆腐 人参 もやし キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 油 (もち米 きな粉 上白糖)	706kcal 32.2g 28.7g
28(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 魚のムニエル 茹でキャベツ ポトフ	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	米/さわら 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン 代替) 豚肉/キャベツ /ウインナー かぶ ジャがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (バナナ)	560kcal 27.0g 20.3g
29(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 くだもの(みかん)	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油/豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節/みかん (りんごゼリー)	497kcal 18.7g 10.1g
31(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁 味付けのり 代替) 焼きのり	牛乳 せんべい くだもの(りんご)	米/鶏ひき肉 高野豆腐 こんにゃく たけのこ缶 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉/かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 /味付けのり/代替) 焼きのり (りんご)	549kcal 26.1g 13.8g

☆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。19日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。