

12月の給食だより

2024/12/1



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	I礼ギ-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
		午前 間食	昼食		
2(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ ヨーグルト	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨドレ 濃口醤油 白すりごま / ヨーグルト(プレーン) (りんご)	663kcal 23.7g 21.4g
3(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁	牛乳 ☆フルーツゼリー	米 / 牛肉 里芋 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 / 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ゼリーの素 もも缶 みかん缶)	596kcal 36.4g 20.2g
4(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 五目煮豆 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉 / 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / かぼちゃ 玉ねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (マカロニ きな粉 上白糖)	601kcal 33.6g 15.6g
5(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティー ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン / スパゲッティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 代替) 豚ひき肉 / ベーコン キャベツ えのきだけ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩	654kcal 20.5g 22.9g
6(金)	牛乳 あられ	ごはん 石狩鍋 ごまあえ デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 / 鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 ジャが芋 青ねぎ みそ 削り節 バター 代替) 豚肉 / ほうれん草 はくさい 人参 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / みかん (棒チーズ)	578kcal 27.1g 19.0g
7(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの(パイン缶)	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 玉ねぎ わかめ みそ 削り節 / パイン缶 (ももゼリー)	427kcal 16.4g 10.8g
9(月)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 くだもの(パイン缶) クラッカー	米 / 木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 三温糖 片栗粉 代替) ジャが芋 / 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 油 濃口醤油 野菜スープの素 (パイン缶)	512kcal 21.4g 18.5g
10(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	食パン いちごジャム / 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ ジャが芋 トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 干しいたけ パセリ 野菜スープの素 油 (型抜きチーズ)	522kcal 25.1g 23.3g
11(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆ホットドッグ	米 / 鶏肉 ジャが芋 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 / 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ / みかん (ロールパン キャベツ ウインナー トマトケチャップ とんかつソース 油)	708kcal 29.2g 24.1g
12(木)	牛乳 せんべい	お弁当日	牛乳 タルト	タルト	212kcal 8.4g 12.6g
13(金)	牛乳 あられ	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆ココアケーキ	米 / えび 小麦粉 油 塩 とんかつソース 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 ココア バター スキムミルク 粉糖 代替) ホットケーキミックス 絹こし豆腐)	633kcal 24.5g 22.5g
14(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ 人参 玉ねぎ 三度豆 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 / ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (ジャが芋)	497kcal 22.2g 12.3g
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根と牛肉の土手煮 梅肉和え すまし汁	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	米 / 牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒 削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油 / しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油 / はくさい 玉ねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖)	583kcal 23.8g 17.6g
17(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 青菜と卵のソテー 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆フライドポテト	食パン いちごジャム / 卵 ツナ缶 ほうれん草 人参 しめじ 油 スープストック 塩 玉ねぎ 代替) コーン / ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 ジャが芋 野菜スープの素 油 / バナナ (ジャが芋 油 塩 青のり)	587kcal 23.7g 29.5g
18(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 照り焼きチキン 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン くだもの(バナナ)	米 / 鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油 代替) 豚肉 / 人参 キャベツ / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 削り節 みそ (加熱用ポップコーン 油) (バナナ)	592kcal 27.6g 22.5g
19(木)	牛乳 せんべい	ごはん ミートローフ 茹でブロッコリー 華風卵スープ	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	米 / 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき 豆乳 玉ねぎ 油 パン粉 ウスターソース トマトケチャップ / 人参 ブロッコリー / 卵 焼きちくわ たけのこ しめじ ほうれん草 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉 (りんご)	632kcal 28.7g 25.8g
20(金)	牛乳 あられ	ごはん 魚の柚庵焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆豆乳プリン	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず 代替) 豚肉 / ほうれん草 はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 木綿豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ (ゼラチン 豆乳 上白糖)	539kcal 31.2g 17.6g
21(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(もも缶)	牛乳 ゼリー せんべい	うどん 豚肉 人参 はくさい チンゲンサイ 干しいたけ 青ねぎ みそ 削り節 / もも缶 (みかんゼリー)	347kcal 17.7g 9.9g
23(月)	牛乳 せんべい	★カミカミデー★ ごはん・牛肉とれんこんのきんぴら ほうれん草のかきたま汁 デザート(りんご)	オレンジジュース ☆さつまいもの素揚げ	米 / 牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま / 卵 ほうれん草 人参 玉ねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉 / りんご (オレンジジュース) (さつまいも 油)	581kcal 16.1g 11.4g
24(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でキャベツ そうめんのすまし汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	米 / メルルーサ 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替) 豚肉 / キャベツ マヨネーズ / そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス 人参 上白糖 油 粉糖)	595kcal 26.7g 17.8g
25(水)	牛乳 ポーロ	鮭ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 のっぺい汁	牛乳 ☆キャラメルポテト	米 鮭フレーク / 豚肉 芽ひじき 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 里芋 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油 (さつまいも グラニュー糖 バター 油)	599kcal 20.5g 17.6g
26(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ じゃがいものスープ	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	黒糖コッペパン / 卵 たら ツナ缶 人参 玉ねぎ しめじ スープストック 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) ジャが芋 / 豚肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油 (みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	510kcal 24.4g 20.0g
27(金)	牛乳 あられ	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(もも缶) クラッカー	米 牛肉 ジャが芋 玉ねぎ 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 (もも缶)	745kcal 20.9g 20.1g
28(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん缶)	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / しめじ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / みかん缶 (さつまいも)	511kcal 18.4g 14.4g

☆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。23日は、昼に牛乳100cc、3時にオレンジジュース125ccが付きます。