

12月の給食だより

2022年12月1日

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補料 (kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ミートスパゲッティ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 ☆麩のココアラスク りんご	牛乳	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 / ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩 (おつゆ麩 バター 上白糖 ココア(ミルクココア)) (りんご)	597kcal 21.4g 29.1g
2(金)	牛乳 クッキー	ごはん えびいものそぼろに かす汁	牛乳 ☆カレー肉まん	牛乳	米 / えびいも 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 / 鮭 油揚げ こんにゃく かぶ 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節 代替) 豚肉 (ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	617kcal 28.4g 18.7g
3(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	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 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 / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	477kcal 21.3g 12.3g
5(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの (りんご) せんべい	牛乳	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 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (りんご)	643kcal 22.9g 21.4g
6(火)	牛乳 びすけっと	ごはん とんかつ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 くだもの (パイナップル) せんべい	牛乳	米 / 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / 大根 人参 こんにゃく 里芋 (冷凍) 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (パイナップル)	558kcal 26.6g 16.9g
7(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 五目煮豆 みそ汁 味付けのり	牛乳 ☆ホットドッグ	牛乳	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 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ / 味付けのり (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 塩)	712kcal 39.9g 24.1g
8(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ 野菜スープ	牛乳 ☆ポップコーン くだもの (バナナ)	牛乳	黒糖コッペパン / 卵 たら ツナ缶 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / ベーコン 冷凍コーン たまねぎ 人参 マッシュルーム缶 パセリ 野菜スープの素 油 (加熱用ポップコーン 油 塩) (バナナ)	526kcal 22.6g 26.1g
9(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 石狩鍋 梅肉和え デザート (みかん)	牛乳 ☆キャラメルポテト	牛乳	米 / 鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節 バター 代替) 豚肉 / ほうれんそう しるな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油 / みかん (さつまいも グラニュー糖 バター 油)	669kcal 26.1g 19.1g
10(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 デザート (みかん)	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 / みかん (ももゼリー)	457kcal 17.0g 10.9g
12(月)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 じゃがいものスープ デザート (みかん)	牛乳 ☆ピサン・コレン	牛乳	米 / 木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替) じゃがいも / 豚肉 たまねぎ じゃがいも 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 (小麦粉 米粉 上白糖 塩 バナナ 油)	663kcal 23.0g 22.0g
13(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 ☆フルーツゼリー	牛乳	米 / メルルルーサ 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 (ゼリーの素 キウイフルーツ みかん缶)	542kcal 35.6g 16.0g
14(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 照り焼きチキン 茹で野菜 豚汁	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	牛乳	米 / 鶏肉 (30g) 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 / 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 (型抜きチーズ)	598kcal 32.2g 24.4g
15(木)	牛乳 ウエハース	弁当日	牛乳 米粉タルト (市販)	牛乳		212kcal 8.4g 12.6g
16(金)	牛乳 クッキー	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆りんごケーキ	牛乳	米 / えび (フライ用) 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 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (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)	566kcal 23.1g 17.8g
17(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	牛乳	スパゲッティ 豚ひき肉 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 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)	512kcal 18.4g 14.5g
19(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根と牛肉の土手煮 すまし汁	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	牛乳	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 / はくさい たまねぎ 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)	550kcal 20.9g 17.2g
20(火)	牛乳 びすけっと	トースト(以上児は食パン) 青菜と卵のソテー 野菜スープ	牛乳 くだもの (りんご) せんべい	牛乳	食パン いちごジャム / 卵 バター ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 塩 たまねぎ 代替) コーン / 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 (りんご)	548kcal 22.8g 25.2g
21(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	牛乳	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 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / 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 (みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	558kcal 23.9g 15.1g
22(木)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の柚子庵焼き ごまあえ かぼちゃのみそ汁 デザート (バナナ)	牛乳 ☆お好み焼き	牛乳	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 / バナナ (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	659kcal 36.4g 20.9g
23(金)	牛乳 クラッカー	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 ☆プリン	牛乳	米 / 豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 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 たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉 (プリンの素) 代替) 豆乳プリン (ゼラチン 豆乳 上白糖)	662kcal 44.2g 26.5g
24(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん くだもの (もも缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	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 / もも缶 (じゃがいも 塩)	363kcal 18.4g 9.9g
26(月)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら みそ汁 デザート (みかん)	りんごジュース 棒チーズ かりんとう	牛乳	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 濃口醤油 三温糖 白すりごま / 大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / みかん (棒チーズ)	561kcal 17.9g 10.5g
27(火)	牛乳 ポーロ	豚ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 のっぺい汁	牛乳 ☆フライドポテト	牛乳	米 鮭 / 豚肉 芽ひじき 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 / えびいも 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 (じゃがいも サラダ油 塩 パセリ)	506kcal 20.3g 18.7g
28(水)	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 くだもの (もも缶) せんべい	牛乳	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 / フレッシュゼリー (もも缶)	750kcal 21.1g 19.1g

☆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ます。
☆こども園の4, 5歳児は昼に牛乳100ccが付きまます。26日は、昼に牛乳100cc、3時にジュース125ccが付きまます。