



2月の給食だより



令和4年2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 | エネルギー(kcal) | たん白質(g) | 脂質(g) |
|-------|-------------|--|---------------------------|--|---------|-------------|---------|-------|
| | 午前 間食 | 昼食 | 午後 間食 | | | | | |
| 1(火) | 牛乳 ビスケット | そばろ丼 みそ汁 デザート(みかん) | 牛乳 ☆ミルクあべかわ | 米 豚ひき肉 糸こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 土生姜 濃口醤油 三温糖 削り節/さつまいも 大根 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節/みかん(牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖) | 668kcal | 28.1g | 19.7g | |
| 2(水) | 牛乳 ポーロ | ごはん 豆腐と豚挽き肉のくず煮 そうめんのすまし汁 | 牛乳 型抜きチーズ せんべい | 米/豚ひき肉 むぎえび 木綿豆腐 人参 たけのこ缶 チンゲンサイ 干しいたけ 油 濃口醤油 スープストック 酒 三温糖 片栗粉/そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油(型抜きチーズ) | 568kcal | 28.2g | 21.1g | |
| 3(木) | 牛乳 せんべい | 鬼っ子ごはん 煮魚 かみなり汁 | 牛乳 ☆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 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替)豚肉/木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油 (ホットケーキミックス 上白糖 さつまいも) | 554kcal | 29.4g | 14.3g | |
| 4(金) | 牛乳 クッキー | ごはん みそかつ 茹でキャベツ すまし汁 | 牛乳 くだもの(バナナ) せんべい | 米/豚肉ハレ肉 小麦粉 パン粉 みそ 赤みそ 塩 三温糖 みりん 油/キャベツ 人参/大根 たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節(バナナ) | 562kcal | 25.1g | 15.9g | |
| 5(土) | 牛乳 せんべい | 醤油ラーメン くだもの(みかん) | 牛乳 ふかししいも 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 わかめ 濃口醤油 ごま油 削り節/みかん(さつまいも) | 499kcal | 21.2g | 10.6g | |
| 7(月) | 牛乳 せんべい | ハヤシライス 炒めサラダ フレッシュゼリー | 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 しめじ グリンピース ハヤシルウ 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(キウイフルーツ) | 738kcal | 25.3g | 19.0g | |
| 8(火) | 牛乳 ビスケット | トースト(以上児は食パン) にら玉のケチャップかけ ポトフ デザート(バナナ) | 牛乳 ☆カレーうどん | 食パン いちごジャム/卵 豚ひき肉 むぎえび なら 人参 たまねぎ しめじ 油 トマトケチャップ 代替)豚肉 代替)コーン 代替)じゃがいも /ウインナー キャベツ じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素/バナナ(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) | 590kcal | 30.5g | 24.2g | |
| 9(水) | 牛乳 ポーロ | ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ みそ汁 | 牛乳 くだもの(りんご) 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 代替)豚肉/キャベツ 人参/木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節(りんご) | 583kcal | 27.4g | 18.8g | |
| 10(木) | 牛乳 ウエハース | ごはん 煮ハンバーグ 茹でブロッコリー ワンタンスープ | りんごジュース ☆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 とんかつソース スープストック たまねぎ 三温糖 片栗粉/ブロッコリー /ワンタンの皮 人参 キャベツ しめじ チンゲンサイ ごま油 野菜スープの素(ホットケーキ バナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油) | 635kcal | 20.2g | 17.7g | |
| 12(土) | 牛乳 せんべい | 人参ごはん みそ汁 くだもの(みかん) | 牛乳 ゼリー 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 青ねぎ みそ 削り節/みかん(りんごゼリー) | 465kcal | 17.7g | 9.7g | |
| 14(月) | 牛乳 せんべい | ごはん レンコンのきんぴら かぼちゃのみそ汁 デザート(バナナ) | 牛乳 ☆キャロットちゃん の蒸しケーキ | 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 濃口醤油 三温糖 白すりごま/かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節/バナナ(にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖) | 557kcal | 21.4g | 12.4g | |
| 15(火) | 牛乳 ビスケット | トースト(以上児は食パン) ミートスパゲッティ 野菜スープ | 牛乳 ☆みたらしたんご | 食パン いちごジャム/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 じゃがいも 野菜スープの素 油 (絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉) | 633kcal | 23.7g | 25.1g | |
| 16(水) | 牛乳 ポーロ | ごはん 西京焼き 煮干大根の含め煮 すまし汁(豆腐) | 牛乳 ☆マドレーヌに トッピング | 米/さわら 白みそ 三温糖 酒 みりん/煮干大根 人参 油揚げ グリンピース 三温糖 濃口醤油 油/木綿豆腐 わかめ 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布 (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) | 680kcal | 32.6g | 20.3g | |
| 17(木) | 牛乳 せんべい | 黒糖コッペパン 白身魚と野菜のミルク煮 マカロニサラダ | 牛乳 ☆れんこんチップ せんべい | 黒糖コッペパン/すけとうだら 小麦粉 じゃがいも 人参 たまねぎ バター 牛乳 パセリ 油 シチューミックス 塩 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 マヨネーズ 塩 代替)りんご(れんこん 油 塩 あおのり(素干し)) | 681kcal | 26.9g | 28.0g | |
| 18(金) | 牛乳 クッキー | 弁当日 | 牛乳 フレッシュゼリー せんべい | (フレッシュゼリー) | 298kcal | 7.5g | 8.1g | |
| 19(土) | 牛乳 せんべい | イタリアンスパゲッティ くだもの(りんご) | 牛乳 ふかしおじゃが 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 トマトケチャップ とんかつソース 油/りんご(じゃがいも) | 450kcal | 17.6g | 14.3g | |
| 21(月) | 牛乳 せんべい | ごはん 豆腐の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 | 牛乳 ☆フルーツゼリー せんべい | 米/木綿豆腐 豚肉 人参 生しいたけ はくさい みりん 濃口醤油 土生姜 片栗粉 きぬさや 削り節 塩/きゅうり わかめ 白すりごま 三温糖 濃口醤油 酢/大根 たまねぎ 人参 しめじ みつば 削り節 みそ(もも缶 みかん缶 パイン缶 上白糖 ゼラチン みかん缶詰(液汁)) | 533kcal | 28.3g | 13.8g | |
| 22(火) | 牛乳 ビスケット | カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト | 牛乳 くだもの(バナナ) 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(プレーン)(バナナ) | 689kcal | 24.2g | 21.3g | |
| 24(木) | 牛乳 ウエハース | ロールパン オムレツ 豆乳スープ デザート(みかん) | 牛乳 棒チーズ クラッカー | ロールパン/卵 ほうれんそう 豚ひき肉 牛ひき肉 人参 たまねぎ 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/ベーコン 小松菜 たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶(ホール)/みかん(棒チーズ) | 595kcal | 27.3g | 29.7g | |
| 25(金) | 牛乳 クラッカー | ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁 | 牛乳 くだもの(はっさく) 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 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 代替)豚肉 /芽ひじき 人参 三度豆 糸こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節/かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ(はっさく) | 588kcal | 27.6g | 18.2g | |
| 26(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 ふかししいも せんべい | 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) | 431kcal | 18.3g | 10.0g | |
| 28(月) | 牛乳 せんべい | ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 かきたま汁 味付けのり | 牛乳 くだもの(みかん缶) せんべい | 米/鶏肉 里芋 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替)豚肉/卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替)豚肉/味付けのり(みかん缶) | 568kcal | 26.3g | 17.6g | |

☆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。10日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。