



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)) (フレッシュゼリー)	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					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。