


3月の給食だより

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	1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ミネストローネ サラダ デザート(バナナ)	牛乳 棒チーズ せんべい		食パン いちごジャム/マカロニ ベーコン たまねぎ 人参 ジャがいも トマト(缶詰) ホール トマトケチャップ スープストック 塩/ ほうれんそう ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま/バナナ (棒チーズ)	580kcal 23.0g 23.0g
2(水)	牛乳 ポーロ	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 そうめんのすまし汁	牛乳 いちごジャム蒸しパン クッキー		米/かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 /そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)	615kcal 20.9g 16.4g
3(木)	牛乳 せんべい	ちらし寿司 さわらの若草パン粉焼き きゅうりの塩もみ すまし汁	牛乳 ひなゼリー ひなあられ		米 酒 出し昆布 上白糖 酒 酢 人参 れんこん かに缶 干しいたけ 卵 油 三度豆 上白糖 濃口醤油 きざみやきのり 代替) コーン/ さわら 小麦粉 塩 パン粉 あおりの(素干し) 油 とんかつソース 代替) 豚肉/きゅうり 塩/菜の花 手まり麩 人参 出し昆布 薄口醤油 削り節 塩	646kcal 33.1g 20.1g
4(金)	牛乳 クラッカー	ごはん えんどうの卵とじ ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆焼きそば		米/えんどう 鶏肉 人参 木綿豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 代替) コーン/ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/大根 もやし 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース)	678kcal 35.0g 23.3g
5(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 すまし汁	牛乳 ゼリー せんべい		米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替) ジャがいも /はくさい 大根 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節	527kcal 23.9g 16.8g
7(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁・味付けのり	牛乳 ももタルト(市販)		米/鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉/はくさい 油揚げ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/味付けのり	566kcal 27.4g 20.3g
8(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ピーンソテー・野菜スープ デザート(りんご)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		食パン いちごジャム/豚肉 ピーフン たまねぎ 人参 ピーマン 生しいたけ だけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油/ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 ジャがいも 野菜スープの素 油/りんご (さつまいも 油)	605kcal 20.3g 23.2g
9(水)	牛乳 ポーロ	赤飯 えびフライ 茹でキャベツ 青菜のすまし汁	牛乳 ☆かぼちゃプリン せんべい		米 もち米 赤飯の素/えび(フライ用) 卵 小麦粉 パン粉 油 トマトケチャップ とんかつソース 代替) 豚肉/キャベツ/小松菜 人参 干しいたけ 大根 出し昆布 削り節 薄口醤油 (プリン)の素 かぼちゃペースト)	552kcal 31.5g 14.1g
10(木)	牛乳 ウエハース	カレーライス フルーツサラダ(マヨネーズ) フレッシュゼリー	牛乳 型抜きチーズ せんべい		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/バナナ りんご みかん缶 バイン缶 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ/フレッシュゼリー(型抜きチーズ)	831kcal 23.5g 25.7g
11(金)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 いちごロール			297kcal 10.0g 10.2g
12(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ みかん缶	牛乳 ふかしもち せんべい		スパゲッティ ツナ缶 たまねぎ 干しいたけ 人参 青ねぎ しめじ 酒 濃口醤油 三温糖 油/みかん缶 (さつまいも)	573kcal 20.7g 15.6g
14(月)	牛乳 せんべい	焼肉丼 みそ汁 デザート(バナナ)	牛乳 ☆えんどうのかるかん せんべい		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/ジャがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節/バナナ (米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう)	632kcal 24.8g 15.7g
15(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 芙蓉蟹 野菜スープ	牛乳 ☆フライドポテト		食パン いちごジャム/卵 かにかまぼこ たまねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ たら 塩 濃口醤油 三温糖 酒 油 グリンピース 片栗粉 三温糖 酒 塩 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) ジャがいも 代替) コーン/豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 (ジャがいも 油 塩)	513kcal 24.7g 23.8g
16(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー(マヨネーズ) 菜の花のすまし汁	牛乳 ☆カレーうどん		米/木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替) 豚肉/ブロッコリー マヨネーズ/菜の花 たけのこ缶 白玉麩 出し昆布 削り節 薄口醤油 (うどん)ゆで) 豚肉 たまねぎ 人参 キャベツ カレールウ スープストック)	580kcal 26.0g 22.6g
17(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 子豚の散歩 ドレッシングサラダ	牛乳 バナナ せんべい		ロールパン/豚肉 むきえび たまねぎ 人参 ジャがいも ブロッコリー しめじ 油 シチューミックス 小麦粉 白玉粉/キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 (バナナ)	571kcal 22.2g 19.5g
18(金)	牛乳 クラッカー	カレーピラフ 鮭のムニエル 茹でキャベツ 野菜スープ	りんごジュース ☆バナナ蒸しケーキ		米 牛ひき肉 人参 たまねぎ 三度豆 トマトケチャップ カレー粉 スープストック 油/鮭 レモン 塩 こしょう 小麦粉 バター サラダ油 代替) 豚肉/キャベツ/ベーコン レタス たまねぎ 人参 ジャがいも 野菜スープの素 油 (ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム)	661kcal 24.1g 20.9g
19(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 りんご	牛乳 ゼリー せんべい		米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布/豚肉 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節/りんご	495kcal 19.4g 11.7g
22(火)	牛乳 ビスケット	カレーライス(秋) 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 りんご せんべい		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/ヨーグルト(りんご)	689kcal 24.4g 19.4g
23(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	牛乳 キウイ クラッカー		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/ブロッコリー 花かつお 濃口醤油/鶏肉 木綿豆腐 人参 大根 生しいたけ みつば 油 薄口醤油 削り節 代替) 豚肉 (キウイフルーツ)	597kcal 33.5g 25.4g
24(木)	牛乳 ウエハース	ごはん じゃこのかき揚げ そうめんのすまし汁	オレンジジュース ☆お好み焼き		米/しらす干し さつまいも 人参 たまねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油/そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおりの(素干し) とんかつソース)	545kcal 18.0g 9.5g
25(金)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐入り中華炒め みそ汁 デザート(バナナ)	牛乳 ☆かわりあべかわ サブレ		米/豚肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 野菜スープの素 濃口醤油 塩 片栗粉 代替) ジャがいも/さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節/バナナ (マカロニ きな粉 上白糖)	767kcal 30.3g 21.2g
26(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん バイン缶	牛乳 ふかしもち 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/バイン缶 (さつまいも)	424kcal 18.2g 10.0g
28(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 バナナ せんべい		米/牛肉 ジャがいも たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 代替) 豚肉/木綿豆腐 チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節(バナナ)	567kcal 23.1g 14.9g
29(火)	牛乳 ビスケット	ごはん フライ魚 茹で野菜 とろろ昆布のすまし汁	牛乳 りんご せんべい		米/鮭 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/人参 ブロッコリー /白玉麩 とろろ昆布 人参 しめじ 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節(りんご)	578kcal 30.6g 16.0g
30(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 五目厚焼き みそ汁	牛乳 みかん缶 せんべい		米/卵 人参 たまねぎ 鶏ひき肉 生しいたけ 三度豆 三温糖 塩 酒 薄口醤油 削り節 油 代替) 豚ひき肉 代替) コーン/はくさい 油揚げ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (みかん缶)	542kcal 25.5g 19.1g
31(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ	牛乳 フレッシュゼリー せんべい		ロールパン/豚肉 大豆 人参 たまねぎ ジャがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油/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	607kcal 23.7g 20.1g

☆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す。
*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きます。18日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。
また、24日は、昼に牛乳100cc、3時にオレンジジュース125ccが付きます。