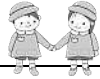


4月の給食だより



令和4年4月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	3歳未満児 午前 間食	1～5歳児		食品名	1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		昼食	午後 間食		
1(金)	牛乳 クラッカー	カレーライス 煮ひだし フレッシュゼリー	牛乳 りんご せんべい	米 豚肉 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 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / フレッシュゼリー (りんご)	661kcal 19.8g 15.9g
2(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ もも缶	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ビーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / もも缶 (さつまいも)	595kcal 21.9g 12.4g
4(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 そうめんのすまし汁	牛乳 みかん缶 せんべい	米 / 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) ジャがいも 代替) 豚肉 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (みかん缶)	527kcal 23.5g 14.7g
5(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 ☆フルーツヨーグルト 和え	ロールパン / スパゲッティ / パター 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油 / 豚肉 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 薄口醤油 削り節 (バナナ いちご レーズン みかん缶 上白糖 ヨーグルト)	564kcal 28.3g 23.2g
6(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 デザート (いよかん)	牛乳 ☆にんじんケーキ	米 / 鶏肉 木綿豆腐 たまねぎ 人参 干しいたけ ほうれんそう 油 三温糖 濃口醤油 代替) ジャがいも / ジャがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 / いよかん (ホットケーキ 人参 上白糖 生クリーム)	604kcal 23.9g 21.6g
7(木)	牛乳 ウエハース	ごはん からあげ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 キウイフルーツ かりんとう	米 / 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / キャベツ とんかつソース / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (キウイフルーツ)	621kcal 25.9g 23.8g
8(金)	牛乳 クッキー	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	牛乳 ☆焼きそば	米 / 赤魚 土生姜 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 削り節 代替) 豚肉 / きゅうり しらす干し わかめ 濃口醤油 酢 三温糖 / 木綿豆腐 しめじ たまねぎ 人参 みつば 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)	580kcal 34.6g 15.8g
9(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 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / りんご	455kcal 17.9g 12.4g
11(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん キャベツのチャンプル みそ汁	牛乳 キウイフルーツ せんべい	米 ゆかり / 豚肉 キャベツ 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう 油 野菜スープの素 塩 濃口醤油 代替) ジャがいも / 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ (キウイフルーツ)	464kcal 22.2g 14.7g
12(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン えびたんサラダ ほうれん草サラダ デザート (バナナ缶)	牛乳 ☆お好み焼き	ロールパン / むきえび ジャがいも たまねぎ 人参 パセリ 油 ポタージュの素 スキムミルク 代替) 豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま / バイン缶 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり とんかつソース)	583kcal 26.2g 23.1g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 白身魚の立つ田揚げ 茹でキャベツ かきたま汁	牛乳 型抜きチーズ せんべい	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 とんかつソース / 卵 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (型抜きチーズ)	567kcal 30.6g 19.5g
14(木)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 バナナ クラッカー	米 豚肉 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 / キャベツ 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 (バナナ)	621kcal 24.0g 18.5g
15(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ 茹でブロック コンスープ	牛乳 ☆わらび餅	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ バン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース / ブロッコリー / ジャがいも コーン缶 (クリーム) たまねぎ 人参 パセリ ポタージュの素 スキムミルク (わらび粉 きな粉 上白糖)	649kcal 26.5g 22.4g
16(土)	牛乳 せんべい	焼うどん りんご	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 キャベツ 人参 たまねぎ 青ねぎ 油 花かつお 濃口醤油 / りんご (ジャがいも)	410kcal 17.2g 12.7g
18(月)	牛乳 せんべい	麻婆丼 わかめスープ デザート (りんご)	牛乳 ☆かわりあべかわ	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 / 大根 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素 / りんご (マカロニ きな粉 上白糖)	605kcal 26.4g 19.4g
19(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン 白身魚と野菜のミルク煮 和風マカロニサラダ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	ロールパン / たら 小麦粉 ジャがいも 人参 たまねぎ パター 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 冷凍コーン 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 塩 (さつまいも 油)	626kcal 25.0g 23.8g
20(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 バナナ かりんとう	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 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (バナナ)	568kcal 27.5g 16.6g
21(木)	牛乳 ウエハース	ごはん えんどうの卵とし 沢煮碗 味付けのり	牛乳 ☆みたらしだんご せんべい	米 / さやえんどう 鶏肉 人参 高野豆腐 干しいたけ 卵 三温糖 薄口醤油 油 削り節 塩 代替) 豚肉 / 豚肉 大根 人参 だけの缶 みつば 削り節 薄口醤油 塩 片栗粉 / 味付けのり (絹ごし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	634kcal 33.6g 19.7g
22(金)	牛乳 クッキー	弁当日	牛乳 タルト フレッシュゼリー	(タルト・フレッシュゼリー)	346kcal 8.4g 12.6g
23(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 油揚げ 人参 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / 木綿豆腐 はくさい 人参 えのきだけ 青ねぎ みそ 削り節	414kcal 17.3g 11.8g
25(月)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 ブロックのおかか和え そうめんのすまし汁	牛乳 キウイフルーツ クラッカー	米 ふりかけ / 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 / ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (キウイフルーツ)	539kcal 26.2g 17.0g
26(火)	牛乳 ビスケット	中華丼 みそ汁 デザート (りんご)	牛乳 ☆フルーツコーン フレーク	米 豚肉 干しいたけ はくさい だけの缶 人参 たまねぎ 三度豆 うすら卵 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 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ ほうれんそう わかめ 削り節 みそ / りんご (みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	569kcal 24.9g 16.0g
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 焼き魚 だけのこの煮物 みそ汁	りんごジュース ☆フライドポテト	米 / さわら 塩 油 代替) 豚肉 / 豚肉 だけの缶 人参 濃口醤油 三温糖 削り節 / 大根 人参 たまねぎ ほうれんそう みそ 削り節 (ジャがいも サラダ油 塩)	542kcal 23.4g 14.9g
28(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ風 豆乳スープ フレッシュゼリー	牛乳 せんべい フレッシュゼリー	ロールパン / 卵 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ しめじ グリンピース トマトケチャップ 油 豚肉 代替) コーン 代替) ジャがいも / ベーコン 小松菜 たまねぎ はくさい 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶	626kcal 24.2g 25.5g
30(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁	牛乳 ふかしいも せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 ジャがいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節 (さつまいも)	491kcal 18.9g 10.0g

☆印は手作りおやつです。

*こども園の4, 5歳児は昼に牛乳100ccが付きまます。27日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きまます。