



# 12月の給食だより



2023/12/1

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単位 - (kcal)	
	午前 間食	昼食	午後 間食			たん白質(g)	脂質(g)
1(金)	牛乳 あられ	ふりかけごはん えびいものそぼろに かす汁	牛乳 ☆カレー肉まん	牛乳	米 ふりかけ / 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・葉なし ごぼう 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 )	625kcal	28.8g 19.1g
2(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 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
4(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ブロッコリーとコーンと人参のごまあえ 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 / ブロッコリー 人参 コーン缶 マヨネーズ(卵なし) 濃口醤油 白すりごま / ヨーグルト(プレーン) (りんご)	653kcal	23.7g 23.1g
5(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁(大根)	牛乳 ☆ホットドッグ	牛乳	米 / 牛肉 里芋(冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 削り節 / 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ロールパン キャベツ ウィンナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩)	848kcal	35.5g 32.5g
6(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚(赤魚) 五目煮豆 かぼちゃのみそ汁 味付けのり	牛乳 くだもの(パイン缶) クラッカー	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 / かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 / 味付けのり 代替) 焼きのり (パイン缶)	559kcal	33.1g 14.2g
7(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 にら ツナ缶 人参 たまねぎ しめじ スープストック 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 生しいたけ 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)	536kcal	23.3g 26.7g
8(金)	牛乳 クッキー	ごはん 石狩鍋 ごまあえ 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 / 小松菜 しろな 白すりごま 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 )	663kcal	24.2g 19.4g
9(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 デザート(パイン缶)	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 / パイン缶 (ももゼリー)	427kcal	16.4g 10.8g
11(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 ☆ピザン・ゴレン	牛乳	米 / 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ にら 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)	659kcal	23.1g 21.6g
12(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 もも缶 みかん缶)	544kcal	35.6g 16.0g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん(もちつき予定) 照り焼きチキン 茹で野菜 みそ汁	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	牛乳	米 / 鶏肉 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 / 大根 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 (型抜きチーズ)	589kcal	29.4g 24.7g
14(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 お米タルト(市販)	牛乳	(さつまいもと栗のタルト)	212kcal	8.4g 12.6g
15(金)	牛乳 あられ	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆ココアケーキ	牛乳	米 / えび 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 (小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 ココア(ビュア) バター スキムミルク 砂糖・粉糖) 代替) ホットケーキミックス 絹こし豆腐)	635kcal	24.6g 22.6g
16(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 マッシュルーム缶 ビーマン 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)	511kcal	18.4g 14.4g
18(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根と牛肉の土手煮 梅肉和え 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 / しろな 人参 焼きちくわ 梅肉 花かつお 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)	583kcal	23.7g 17.5g
19(火)	牛乳 ビスケット	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) ウエハース	牛乳	食パン いちごジャム / 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 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)	538kcal	22.9g 23.6g
20(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん 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 / 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)	531kcal	22.7g 14.5g
21(木)	牛乳 せんべい	ごはん ミートローフ 茹でブロッコリー 華風卵スープ デザート(バナナ)	牛乳 ☆お好み焼き (卵入り)	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 人参 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉 / 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 とんかつソース)	718kcal	36.3g 30.1g
22(金)	牛乳 クッキー	ごはん 魚の柚庵焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆プリン 代替) 豆乳プリン	牛乳	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず 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 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ (プリンの素) 代替) 豆乳プリン(ゼラチン 豆乳 上白糖)	594kcal	45.2g 17.7g
23(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 はくさい 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)	367kcal	18.6g 9.9g
25(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)	牛乳 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	17.7g 10.5g
26(火)	牛乳 せんべい	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 ☆麩のラスク くだもの(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 ビーマン 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) (りんご)	597kcal	21.3g 29.0g
27(水)	牛乳 ポーロ	鮭ごはん 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 鮭フレーク / 豚肉 芽ひじき 人参 系こんにゃく 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 あおのり)	509kcal	20.4g 18.7g
28(木)	牛乳 せんべい	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) クッキー	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す。  
\*こども園の4、5歳児は、昼に牛乳100ccが付きます。25日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。