



1月の給食だより

2023年1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	I値* (kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
4(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 せんべい くだもの(パン缶)	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 / フレッシュゼリー (パン缶)	756kcal 21.2g 19.1g	
5(木)	牛乳 クッキー	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのごまあえ そうめんのすまし汁	牛乳 ☆かわりあべかわ せんべい	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 / フロコリー 白すりごま 濃口醤油 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (マカロニ きな粉 上白糖)	646kcal 34.8g 22.1g	
6(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 筑前煮 すまし汁	牛乳 ☆七草がゆ せんべい	米 / 鶏肉 焼きちくわ 大根 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 里芋(冷凍) 油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (米 かぶ・葉付き 塩 薄口醤油 削り節 七草)	576kcal 25.9g 15.1g	
7(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 生しいたけ 人参 ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / キャベツ 木綿豆腐 人参 薄口醤油 削り節 / みかん (じゃがいも)	550kcal 26.5g 13.4g	
10(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぶのシチュー サラダ	牛乳 くだもの(りんご) パイ	食パン いちごジャム / 鶏肉 人参 ジャがいも かぶ・葉なし ブロッコリー バター シチューミックス スキムミルク 代替) 豚肉 / キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 冷凍コーン 油 酢 三温糖 塩 (りんご)	556kcal 20.2g 23.6g	
11(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さばの塩焼き ひじきと五目煮豆 豚汁	りんごジュース ☆じゃこパフ	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / 大豆 ひじき缶 鶏肉 れんこん 人参 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (食パン ちりめんじゃこ(小) あおりの(素干し) 白すりごま マヨネーズ)	669kcal 29.8g 25.3g	
12(木)	牛乳 ウエハース	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 華風卵スープ	牛乳 ☆田作り せんべい	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 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 / 卵 ベーコン わかめ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉 (かたくちいわし 上白糖 濃口醤油)	603kcal 27.6g 25.8g	
13(金)	牛乳 せんべい	焼肉丼 野菜スープ デザート(みかん)	牛乳 ☆ツイストドーナツ	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 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 / しめじ たまねぎ 人参 チンゲンサイ むきえび 野菜スープの素 / みかん (小麦粉 ベーキングパウダー 粉チーズ 卵 上白糖 バター 油 バニラエッセンス)	653kcal 25.7g 21.2g	
14(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁 くだもの(みかん)	牛乳 ゼリー せんべい	米 ひじき缶 油 人参 油揚げ 三度豆 薄口醤油 出し昆布 酒 みりん 塩 / 豚肉 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 / みかん	548kcal 20.1g 16.8g	
16(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし ヨーグルト	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	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 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / ヨーグルト(プレーン) (ホットケーキミックス かぼちゃペースト 上白糖 生クリーム 甘納豆(あずき))	723kcal 24.8g 25.2g	
17(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ポテトオムレツ 中華スープ	牛乳 ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム / 卵 ジャがいも たまねぎ むきえび なら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 代替) コーン 代替) ジャがいも / 豚肉 しめじ 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油 (米 濃口醤油 油)	527kcal 24.5g 18.8g	
18(水)	牛乳 ポーロ	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆ちぢみ焼き	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 系こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 代替) ジャがいも / 大根 人参 えのきだけ たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 / みかん (豚肉 なら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	638kcal 28.3g 19.4g	
19(木)	牛乳 クッキー	ごはん 魚のムニエル 茹でキャベツ ポトフ	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい	米 / さわら 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン 代替) 豚肉 / キャベツ / ウインナー かぶ・葉なし ジャがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (バナナ)	577kcal 27.3g 20.4g	
20(金)	牛乳 クラッカー	混ぜご飯 里芋まんじゅう 茹で野菜 かきたま汁	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 里芋(冷凍) 鶏ひき肉 土生姜 濃口醤油 みりん 片栗粉 油 削り節 濃口醤油 三温糖 片栗粉 代替) 豚ひき肉 / ほうれんそう / 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 代替) 豚肉 代替) コーン (加熱用ポップコーン 油 塩)	697kcal 23.0g 23.4g	
21(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの(りんご)	牛乳 ふかしいも せんべい	うどん(ゆで) はくさい 油揚げ しめじ わかめ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油 三温糖 濃口醤油 / りんご (さつまいも)	458kcal 16.1g 11.3g	
23(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁 味付けのり 代替) 焼きのり	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 鶏ひき肉 高野豆腐 こんにゃく たけのこ缶 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 / かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 / 味付けのり / 代替) 焼きのり (ホットケーキミックス 油)	556kcal 26.8g 15.3g	
24(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 鮭とマカロニのグラタン 野菜スープ	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	食パン いちごジャム / 鮭 マカロニ たまねぎ コーン缶(ホール) にんにく オリーブ油 酒 豆乳 コーンスターチ 野菜スープの素 ピザ用チーズ / ベーコン 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 スープストック 油 (りんご)	531kcal 27.5g 18.8g	
25(水)	牛乳 ポーロ	ごはん からあげ 茹でブロッコリー みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆あんかけうどん	米 / 鶏肉(30g) 土生姜 上新粉 片栗粉 濃口醤油 酒 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 大根 たまねぎ しめじ 人参 ほうれんそう 削り節 みそ / みかん (うどん(ゆで) はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 青ねぎ 削り節 出し昆布 酒 みりん 薄口醤油 片栗粉 塩)	643kcal 32.1g 23.7g	
26(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ	牛乳 ☆あべかわもち	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 ジャがいも 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩 代替) 豚肉 代替) コーン / 豚肉 木綿豆腐 人参 もやし キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 油 (もち米 きな粉 上白糖)	613kcal 29.1g 26.0g	
27(金)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 もものタルト(市販) せんべい		242kcal 9.0g 12.6g	
28(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 くだもの(みかん)	牛乳 ゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節 / みかん	497kcal 18.7g 10.1g	
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根のうま煮 すまし汁	牛乳 ふかしいも	米 / 大根 牛肉 三度豆 土生姜 油 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 たまねぎ 人参 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも)	528kcal 23.3g 13.9g	
31(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐と豚挽き肉のくす煮 春雨スープ デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ クラッカー	米 / 豚ひき肉 むきえび 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 / はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 / みかん (棒チーズ)	588kcal 25.8g 22.6g	

☆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。11日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。