

3月の給食だより

令和5年3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*1-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(水)	牛乳 ポーロ	ごはん からあげ 茹でキャベツ 菜の花のすまし汁	オレンジジュース くだもの(バナナ) せんべい		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/菜の花 たけのこ缶 白玉麩 出し昆布 削り節 薄口醤油 (オレンジジュース) (バナナ)	545kcal 18.8g 14.6g
2(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ビーフンソテー 野菜スープ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		ロールパン/豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 削り節/ベーコン キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (さつまいも 油)	592kcal 21.6g 25.4g
3(金)	牛乳 クラッカー	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 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 かにかまぼこ 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 あおりの油 とんかつソース 代替) 豚肉 /きゅうり 塩/大根 手まり麩 しめじ 人参 小松菜 出し昆布 薄口醤油 削り節 (ひなゼリー ひなあられ)	652kcal 32.6g 20.2g
4(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 玉ねぎ 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) じゃがいも /はくさい 大根 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (りんごゼリー)	519kcal 23.7g 16.8g
6(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 ☆焼きそば		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 削り節 代替) 豚肉/はくさい 油揚げ 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節/味付けのり (中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース)	610kcal 32.6g 19.8g
7(火)	牛乳 ビスケット	ごはん えんどうの卵とじ そうめんのすまし汁 デザート(バナナ)	牛乳 もものタルト		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/そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油/バナナ (もものタルト)	644kcal 29.4g 22.9g
8(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 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)	560kcal 31.7g 14.1g
9(木)	牛乳 せんべい	カレーライス フルーツサラダ フレッシュゼリー	牛乳 せんべい かりんとう		米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 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 パイン缶 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ/フレッシュゼリー	826kcal 21.1g 23.0g
10(金)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 いちごロール		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	297kcal 10.0g 10.2g
11(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(もも缶)	牛乳 ふかしもち せんべい		スパゲッティ 豚肉 玉ねぎ 生しいたけ 人参 ビーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 きざみやきのり/しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素/もも缶 (さつまいも)	568kcal 22.2g 12.4g
13(月)	牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが 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 じゃがいも 玉ねぎ 人参 系こんにゃく 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 玉ねぎ 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)	646kcal 24.4g 15.0g
14(火)	牛乳 ビスケット	カレーピラフ 鮭のムニエル 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 くだもの(みかん缶) せんべい		米 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ 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 とんかつソース/ベーコン レタス 玉ねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (みかん缶)	602kcal 29.7g 23.4g
15(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆カレーうどん		米/鶏ひき肉 木綿豆腐 土生姜 白洗いごま 玉ねぎ 小麦粉 塩 片栗粉 油 代替) 豚ひき肉/ブロッコリー マヨネーズ/さつまいも 大根 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ カレールウ スープストック)	688kcal 30.9g 26.8g
16(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 子豚の散歩 ドレッシングサラダ	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		ロールパン/豚肉 むきえび 玉ねぎ 人参 じゃがいも 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 (りんご)	561kcal 21.8g 19.6g
17(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 芙蓉蟹 野菜スープ	りんごジュース ☆バナナ蒸しケーキ		米/卵 かにかまぼこ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ にら 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 スープストック 代替) 豚肉 代替) じゃがいも 代替) コーン /豚肉 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 (りんごジュース) (ホットケーキミックス バナナ 上白糖 生クリーム)	574kcal 17.8g 14.1g
18(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 くだもの(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 玉ねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節/りんご (みかんゼリー)	487kcal 19.2g 11.7g
20(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 くだもの(もも缶) せんべい		米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 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 (もも缶)	672kcal 24.5g 19.3g
22(水)	牛乳 ポーロ	ごはん じゃこのかき揚げ みそ汁	牛乳 くだもの(キウイ) クラッカー		米/しらす干し さつまいも 人参 玉ねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油/豚肉 大根 もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (キウイフルーツ)	532kcal 21.2g 16.7g
23(木)	牛乳 せんべい	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 ☆お好み焼き		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 (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 とんかつソース)	652kcal 39.0g 27.0g
24(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 サブシ		米/豚肉 土生姜 木綿豆腐 玉ねぎ 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) じゃがいも/さつまいも 大根 玉ねぎ 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
25(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん くだもの(パイン缶)	牛乳 ふかしもち 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/パイン缶 (さつまいも)	441kcal 15.9g 12.1g
27(月)	牛乳 せんべい	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
28(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭フライ 茹で野菜 みそ汁	牛乳 くだもの(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 /はくさい 油揚げ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	619kcal 32.6g 20.0g
29(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 五目厚焼き ごまあえ とろろ昆布のすまし汁	牛乳 ☆フライドポテト		米/卵 人参 玉ねぎ 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/ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/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 (じゃがいも 油 塩)	570kcal 24.6g 23.3g
30(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ポークピーズ ほうれん草スープ	牛乳 型抜きチーズ せんべい		ロールパン/豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 スープストック 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(型抜きチーズ)	521kcal 27.1g 24.0g
31(金)	牛乳 クラッカー	焼肉丼 豆腐とわかめのみそ汁 デザート(もも缶)	牛乳 フレッシュゼリー せんべい		米 牛肉 玉ねぎ 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/木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 青ねぎ 削り節 みそ/もも缶 (フレッシュゼリー)	675kcal 25.1g 17.0g

☆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。1日は、昼に牛乳100cc、3時にオレンジジュース125ccが付きます。
また、17日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。