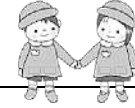


4月の給食だより

令和5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		1～5歳児		食品名	1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(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	牛乳	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / りんご	474kcal 16.1g 11.0g
3(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 くだもの(りんご) せんべい	牛乳	米 豚肉 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 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油 / りんご	672kcal 20.0g 16.0g
4(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	牛乳	ロールパン / スパゲッティ バター 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン 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 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(プレーン))	550kcal 27.0g 22.2g
5(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	牛乳	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) じゃがいも / じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 / いよかん(ホットケーキミックス 人参 上白糖 生クリーム)	607kcal 23.9g 21.6g
6(木)	牛乳 ウエハース	ごはん 煮魚(赤魚) 酢の物・みそ汁	牛乳 型抜きチーズ せんべい	牛乳	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 / 大根 しめじ たまねぎ 人参 みつば みそ 削り節(型抜きチーズ)	509kcal 30.2g 15.1g
7(金)	牛乳 クッキー	ごはん からあげ 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 くだもの(キウイ) かりんとう	牛乳	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 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)	629kcal 27.6g 23.9g
8(土)	牛乳 せんべい	焼うどん みそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 ふかししいも せんべい	牛乳	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 / 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 小松菜 みそ 削り節 / りんご(さつまいも)	531kcal 22.9g 14.9g
10(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 ☆フライドポテト	牛乳	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) じゃがいも / かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節(じゃがいも 油 塩)	546kcal 23.5g 20.8g
11(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン えびポタージュ ほうれん草サラダ デザート(パイン缶)	牛乳 ☆お好み焼き	牛乳	ロールパン / むきえび じゃがいも 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 / パイン缶(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(素干し) とんかつソース)	583kcal 26.2g 23.1g
12(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 くだもの(キウイ) せんべい	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 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(キウイフルーツ)	538kcal 27.3g 15.4g
13(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 くだもの(バナナ) クラッカー	牛乳	米 豚肉 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 / 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
14(金)	牛乳 クラッカー	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー コンスープ	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	牛乳	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 / じゃがいも 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 (みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	642kcal 25.3g 21.0g
15(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 ふかしおじゃが せんべい	牛乳	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 / たまねぎ キャベツ ほうれんそう 人参 薄口醤油 削り節 / もも缶(じゃがいも)	557kcal 25.1g 12.5g
17(月)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁 デザート(りんご)	牛乳 ☆焼きそば	牛乳	米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 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 / 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(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)	571kcal 28.1g 16.8g
18(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン 白身魚のトマトソース煮 マカロニサラダ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	牛乳	ロールパン / たら(まだら) 小麦粉 じゃがいも たまねぎ 人参 トマトピューレ パセリ にんにく トマトケチャップ スープストック 三温糖 代替) 豚肉 / マカロニ 人参 きゅうり ロースハム 冷凍コーン 塩 マヨネーズ こしょう(さつまいも 油)	619kcal 24.1g 24.4g
19(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 蒲焼風 茹でキャベツ すまし汁	牛乳 ☆みたらしたんご せんべい	牛乳	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 / 白玉 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油(絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉)	571kcal 26.8g 14.7g
20(木)	牛乳 ウエハース	ごはん えんどうの卵とじ 沢煮椀 味付けのり	牛乳 くだもの(バナナ) かりんとう	牛乳	米 / さやえんどう 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 / 豚肉 大根 人参 たけのこ缶 みつば 削り節 薄口醤油 塩 片栗粉 / 味付けのり (バナナ)	615kcal 32.4g 20.0g
21(金)	牛乳 クッキー	弁当日	牛乳 米粉タルト フレッシュゼリー	牛乳	(さつまいもと栗のタルト)	346kcal 8.4g 12.6g
22(土)	牛乳 せんべい	ひじきごはん みそ汁 くだもの(りんご)	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳	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 / りんご	451kcal 17.4g 11.9g
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん 焼き魚 たけのこの煮物 みそ汁	牛乳 くだもの(キウイ) クラッカー	牛乳	米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / 豚肉 たけのこ缶 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 (キウイフルーツ)	549kcal 30.0g 22.1g
25(火)	牛乳 ビスケット	麻婆丼 わかめ卵スープ デザート(りんご)	牛乳 ☆かわりあべかわ	牛乳	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) じゃがいも / 大根 卵 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)	638kcal 29.2g 21.7g
26(水)	牛乳 ポーロ	ふりかけごはん 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	りんごジュース ☆わらび餅	牛乳	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 / 大根 人参 しめじ みつば 薄口醤油 出し昆布 削り節 (わらび粉 きな粉 上白糖)	541kcal 20.8g 9.6g
27(木)	牛乳 せんべい	ロールパン オムレツ風 豆乳スープ	牛乳 せんべい フレッシュゼリー	牛乳	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 代替) 豚肉 代替) コーン 代替) じゃがいも / 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(ホール)	665kcal 24.8g 26.0g
28(金)	牛乳 クラッカー	ごはん すき焼き風煮 そうめんのすまし汁	牛乳 くだもの(みかん缶) せんべい	牛乳	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) じゃがいも 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)	555kcal 23.9g 15.1g

☆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。26日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。