



# 1月の給食だより

2024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	IUP値 (kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
4(木)	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(パイン缶)	牛乳	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 (パイン缶)	756kcal 21.2g 19.1g
5(金)	牛乳 あられ	ごはん 筑前煮 すまし汁	牛乳 ☆七草がゆ	牛乳	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 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 すずしろ 塩 薄口醤油 削り節 ななくさ) (未満児はすずしろのみ入れます。)	537kcal 25.2g 14.8g
6(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	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 / キャベツ 木綿豆腐 人参 薄口醤油 削り節 / みかん (ジャがいも)	550kcal 26.5g 13.4g
9(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 煮びたし デザート(みかん)	牛乳 ☆醤油ラーメン	牛乳	食パン いちごジャム / 鶏肉 人参 ジャがいも かぶ 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 きゅうり しらす干し 濃口醤油 / みかん (中華めん 豚肉 キャベツ 人参 コーン 生しいたけ たまねぎ わかめ 濃口醤油 ごま油 削り節)	576kcal 27.9g 17.8g
10(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さばのごま焼き ひじきと五目煮豆 豚汁	りんごジュース ☆じゃこパフ	牛乳	米 / さば 白すりごま 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油 / 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 あおのり 白すりごま マヨネーズ)	693kcal 30.7g 25.8g
11(木)	牛乳 せんべい	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	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 / 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)	587kcal 26.7g 25.4g
12(金)	牛乳 せんべい	焼肉丼 野菜スープ	牛乳 ☆ツイストドーナツ	牛乳	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 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 (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)	608kcal 25.2g 21.2g
13(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	牛乳	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 (オレンジゼリー)	548kcal 20.1g 16.8g
15(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	牛乳	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
16(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	牛乳	食パン いちごジャム / 卵 ジャがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ 野菜スープの素 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)	526kcal 23.7g 18.8g
17(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	牛乳	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく 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 たら 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
18(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	牛乳	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 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)	584kcal 27.4g 20.5g
19(金)	牛乳 あられ	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	牛乳	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒 / 里芋 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 片栗粉 野菜スープの素 代替) 豚肉 (加熱用ポップコーン 油 塩)	711kcal 23.0g 23.4g
20(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	牛乳	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)	451kcal 16.0g 11.2g
22(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	牛乳 ☆ホットケーキ	牛乳	米 / 鶏肉 高野豆腐 こんにゃく 人参 干しいたけ 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 酒 代替) 豚肉 / かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (ホットケーキミックス 油)	532kcal 23.6g 15.5g
23(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	牛乳	食パン いちごジャム / 鮭 マカロニ たまねぎ コーン缶 にんにく オリーブ油 酒 豆乳 小麦粉 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)	557kcal 26.7g 19.2g
24(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 型抜きチーズ パイ	牛乳	米 / 鶏肉 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 / 大根 たまねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ / みかん (型抜きチーズ)	658kcal 30.5g 28.9g
25(木)	牛乳 せんべい	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	牛乳	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 ほうれんそう 野菜スープの素 濃口醤油 油 (もち米 きな粉 上白糖)	597kcal 28.6g 25.5g
26(金)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 お米タルト せんべい	牛乳	(もものタルト)	242kcal 9.0g 12.6g
27(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	牛乳	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 (りんごゼリー)	504kcal 18.9g 10.1g
29(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	牛乳	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)	530kcal 23.3g 13.9g
30(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ クラッカー	牛乳	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
31(水)	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	牛乳	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 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

☆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。10日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。