

3月の給食だより

2024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和キ-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(金)	牛乳 あられ	ちらし寿司 さわら若草パン粉焼き 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 きざみ焼きのり 代替) コーン /さわら 小麦粉 塩 パン粉 青のり 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
2(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) じゃが芋 /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)	511kcal 23.6g 16.8g
4(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 ☆お好み焼き		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/かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 青のり とんかつソース)	574kcal 29.2g 17.5g
5(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ビーフソテー 野菜スープ デザート(バナナ)	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう		食パン いちごジャム/豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 ビーマン 生しいたけ むきえび 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 じゃが芋 野菜スープの素 油/バナナ	665kcal 24.2g 19.4g
6(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/ほうれん草 人参 生しいたけ 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)	559kcal 31.6g 14.1g
7(木)	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き そうめんのすまし汁	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		米/鮭 人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ しめじ バター みそ みりん 三温糖 代替) 豚肉/そうめん 人参 しめじ チンゲンサイ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも 油)	619kcal 29.5g 19.1g
8(金)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 (もものタルト)		🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	212kcal 8.4g 12.6g
9(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 ふかしいも 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)	560kcal 22.0g 12.4g
11(月)	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 棒チーズ せんべい		米 牛肉 じゃが芋 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 きゅうり 塩 レーズン マヨネーズ /フレッシュゼリー (棒チーズ)	799kcal 23.5g 25.4g
12(火)	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 茹でキャベツ 菜の花のすまし汁	牛乳 ☆えんどうのかかるかん かりんとう		米/鶏肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 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 (米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう)	672kcal 26.4g 23.9g
13(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐入り中華炒め ちゅうかさば デザート(バナナ)	牛乳 ☆かわりあべかわ		米/豚肉 土生姜 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 生しいたけ むきえび 青ねぎ 油 野菜スープの素 濃口醤油 塩 片栗粉 代替) じゃが芋/ 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 油 濃口醤油 野菜スープの素/バナナ (マカロニ きな粉 上白糖)	626kcal 31.4g 17.4g
14(木)	牛乳 せんべい	ごはん サバの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	牛乳 くだもの(りんご) せんべい		米/さば 土生姜 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 (りんご)	606kcal 33.1g 24.1g
15(金)	牛乳 あられ	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 いら 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) じゃが芋 代替) コーン /豚肉 玉ねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれん草 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)	577kcal 17.9g 14.1g
16(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)	480kcal 19.1g 11.7g
18(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 ☆カレーうどん		米/牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 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 (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)	619kcal 27.5g 18.2g
19(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	牛乳 ☆メロンパントースト		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 ほうれん草 出し昆布 削り節 薄口醤油 (食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 牛乳 バニラエッセンス グラニュー糖)	651kcal 30.4g 22.0g
21(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 子豚の散歩 ドレッシングサラダ	牛乳 ☆焼きそば		ロールパン/豚肉 むきえび 玉ねぎ 人参 じゃが芋 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 (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)	602kcal 27.6g 23.5g
22(金)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐と鶏ひき肉のナゲット 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 くだもの(バナナ) せんべい		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 (バナナ)	667kcal 26.9g 23.6g
23(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/パイン缶 (さつまいも)	433kcal 15.8g 12.1g
25(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(清見オレンジ) せんべい		米 牛肉 じゃが芋 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 清見オレンジ	666kcal 24.7g 19.3g
26(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)	610kcal 32.8g 18.4g
27(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 五目厚焼き卵 ごまあえ とろろ昆布のすまし汁	オレンジジュース ☆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/ほうれん草 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 (オレンジジュース)(じゃが芋 油 塩)	537kcal 19.2g 15.6g
28(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草スープ	牛乳 ☆いちごジャム蒸しパン クラッカー		ロールパン/豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 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 ほうれん草 ベーコン 人参 冷凍コーン 野菜スープの素 油 (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)	559kcal 24.9g 21.9g
29(金)	牛乳 あられ	焼肉丼 豆腐とわかめのみそ汁 デザート(みかん)	牛乳 型抜きチーズ せんべい		米 牛肉 玉ねぎ 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/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/みかん缶 (型抜きチーズ)	561kcal 28.3g 21.0g
30(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(もも缶)	牛乳 ふかしいも せんべい		スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ビーマン トマトケチャップ とんかつソース 油/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)	504kcal 17.7g 14.4g

☆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。15日・27日は、3時にジュースが付きます。