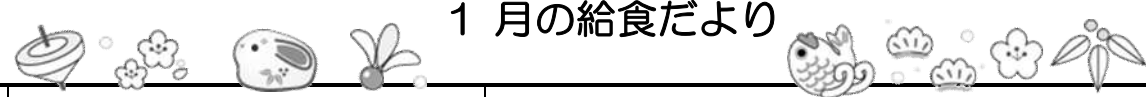


1 月の給食だより

2025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類給食-(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g) 脂質(g)
4(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 さつま芋 人参 玉ねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節 / みかん (りんごゼリー)	504kcal 18.9g 10.1g
6(月)	牛乳 せんべい	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)	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スkim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 (パイン缶)	756kcal 21.2g 19.1g
7(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚のごま焼き ひじきと五目煮豆 豚汁	牛乳 ☆七草がゆ	米 / ほき 白すりごま 酒 濃口醤油 三温糖 ごま油 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 玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (米 すずしろ 塩 薄口醤油 削り節 七草) (未満児はすずしろのみ入れます。)	562kcal 35.1g 14.7g
8(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 筑前煮 すまし汁	牛乳 くだもの(バナナ) 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 油 削り節 代替)豚肉 / 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (バナナ)	513kcal 22.3g 14.6g
9(木)	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 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 / しめじ 玉ねぎ 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)	657kcal 25.9g 21.3g
10(金)	牛乳 あられ	ごはん ハンバーグ 茹でブロッコリー 華風卵スープ	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 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 (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))	693kcal 27.7g 30.2g
11(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 白菜 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 (さつま芋)	458kcal 16.1g 11.3g
14(火)	牛乳 ビスケット	ロールパン かぶのシチュー サラダ ピザン・ゴレン	牛乳 ☆きなこおにぎり	ロールパン / 鶏肉 人参 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 人参 きゅうり ツナ缶 コーン 油 酢 三温糖 塩 / 小麦粉 米粉 上白糖 塩 バナナ 油 (米 もち米 きな粉 上白糖)	722kcal 26.0g 30.0g
15(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 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 白菜 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)豚肉 代替)じゃが芋 / 大根 人参 えのきだけ 玉ねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 / みかん (加熱用ポップコーン 油 塩)	709kcal 25.0g 19.0g
16(木)	牛乳 せんべい	ごはん 魚のムニエル 茹で野菜 ポトフ	牛乳 ☆ふかしいも	米 / ほき 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン 代替)豚肉 / キャベツ 人参 / ウインナー かぶ じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 (さつま芋)	572kcal 25.6g 15.2g
17(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 型抜きチーズ パイ	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 / ほうれん草 / 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 代替)コーン (型抜きチーズ)	620kcal 26.1g 27.0g
18(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 白菜 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節 / みかん (ゼリー(オレンジ))	548kcal 20.1g 16.8g
20(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 ☆田作り せんべい	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 玉ねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節 (かたくちいわし 上白糖 濃口醤油)	496kcal 23.3g 14.0g
21(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 ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム / 鮭 マカロニ 玉ねぎ 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 ビザ用チーズ / ベーコン 木綿豆腐 ほうれん草 人参 スープストック 油 (米 濃口醤油 油)	596kcal 28.0g 20.0g
22(水)	牛乳 ポーロ	ごはん カミカミデー からあげ 茹でブロッコリー みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ クラッカー	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 玉ねぎ しめじ 人参 青ねぎ 削り節 みそ / みかん (棒チーズ)	669kcal 31.3g 29.1g
23(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 ☆醤油ラーメン	ロールパン / 卵 バター ツナ缶 じゃが芋 人参 玉ねぎ 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 ほうれん草 スープストック(中華用) 濃口醤油 油 (中華めん 豚肉 キャベツ 人参 冷凍コーン 生しいたけ 玉ねぎ わかめ 濃口醤油 ごま油 削り節)	558kcal 32.5g 25.7g
24(金)	牛乳 あられ	弁当日	牛乳 お米のタルト せんべい	(もものタルト)	242kcal 9.0g 12.6g
25(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 玉ねぎ 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 野菜スープの素 / みかん (じゃが芋)	548kcal 24.3g 13.4g
27(月)	牛乳 せんべい	カレーライス 煮びたし 豆乳ヨーグルト	牛乳 ☆ホットケーキ	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ スkim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 / 豆乳ヨーグルト(プレーン) (ホットケーキミックス 油)	669kcal 24.4g 20.2g
28(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 くだもの(りんご) せんべい	食パン いちごジャム / 卵 じゃが芋 玉ねぎ むきえび にら 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)じゃが芋 / 豚肉 しめじ 人参 小松菜 キャベツ スープストック(中華用) 濃口醤油 油 (りんご)	490kcal 22.5g 17.9g
29(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 大根のうま煮 すまし汁 味付けのり	りんごジュース ☆じゃこパフ	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 玉ねぎ 人参 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油 / 味付けのり (りんごジュース) (食パン ちりめんじゃこ あおのり 白すりごま マヨネーズ)	588kcal 23.2g 16.0g
30(木)	牛乳 せんべい	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 ☆ちぢみ焼き	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 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素 / みかん (豚肉 にら 人参 玉ねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 濃口醤油 みりん)	611kcal 25.4g 19.8g
31(金)	牛乳 あられ	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	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。29日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。