

3 月の給食だより

2025/3/1

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材料 (kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
					脂質(g)
1(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 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 / はくさい 大根 人参 チンゲンサイ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (りんごゼリー)	511kcal 23.6g 16.8g
3(月)	牛乳 せんべい	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	648kcal 32.0g 20.2g
4(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) ビーフンソテー かぼちゃのポタージュ 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 たまねぎ 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 / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉 / バナナ (フレッシュゼリー)	736kcal 28.7g 19.7g
5(水)	牛乳 ポーロ	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 たまねぎ 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 まいたけ チンゲンサイ 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも 油)	619kcal 29.4g 19.1g
6(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 米粉タルト (市販)	(もものタルト)	212kcal 8.4g 12.6g
7(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 たまねぎ 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 たまねぎ キャベツ 木綿豆腐 ほうれんそう 野菜スープの素 (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
8(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ 野菜スープ もも缶	牛乳 ふかしいも せんべい	スパゲッティ 豚肉 たまねぎ 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 たまねぎ 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
10(月)	牛乳 せんべい	カレーライス フルーツサラダ (マヨネーズ) フレッシュゼリー	牛乳 棒チーズ せんべい	米 牛肉 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 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 / フフレッシュゼリー (棒チーズ)	799kcal 23.5g 25.4g
11(火)	牛乳 ビスケット	ごはん カミカミデー とんかつ 茹でキャベツ 菜の花のすまし汁	牛乳 ☆えんどうのかるかん かりんとう	米 / 豚肉ヘル肉 小麦粉 パン粉 塩 油 / キャベツ とんかつソース / 菜の花 たけのこ缶 人参 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)	591kcal 25.3g 15.8g
12(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐入り中華炒め 中華そば 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 はくさい たまねぎ 人参 生しいたけ むきえび 青ねぎ 油 ごま油 野菜スープの素 濃口醤油 塩 片栗粉 代替) じゃがいも / 中華めん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれんそう 油 濃口醤油 スープストック (中華用) / バナナ (マカロニ きな粉 上白糖)	625kcal 30.6g 17.3g
13(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 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
14(金)	牛乳 あられ	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 小豆 / えび (フライ用) 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)	551kcal 31.4g 14.1g
15(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 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 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (みかんゼリー)	480kcal 19.1g 11.7g
17(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹でブロッコリー (マヨネーズ) 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 たまねぎ 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 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (うどん 豚肉 たまねぎ 人参 キャベツ カレールウ スープストック)	690kcal 30.9g 26.8g
18(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 ☆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 ほうれんそう 出し昆布 削り節 薄口醤油 / バナナ (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)	682kcal 30.7g 22.1g
19(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 みかん せんべい	米 / 牛肉 じゃがいも たまねぎ 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 たまねぎ みそ 削り節 (みかん)	569kcal 23.3g 14.9g
21(金)	牛乳 あられ	ごはん・クリームシチュー 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米 / 鶏肉 むきえび じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー シチューミックス スキムミルク バター 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し 濃口醤油。フレッシュゼリー (型抜きチーズ)	680kcal 24.8g 17.8g
22(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん パイン缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん 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 (じゃがいも 塩)	371kcal 16.0g 12.0g
24(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 たまねぎ 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 あおのり とんかつソース)	574kcal 29.2g 17.5g
25(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 蒲焼風 茹で野菜 みそ汁	牛乳 りんご せんべい	米 / ほき 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖 代替) 豚肉 / 人参 ブロッコリー / はくさい 油揚げ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	581kcal 28.5g 17.1g
26(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	オレンジジュース ☆フライドポテト	米 / 卵 人参 たまねぎ 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)	536kcal 19.1g 15.6g
27(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ブロックピーズ ほうれん草スープ デザート (みかん)	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 たまねぎ 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 野菜スープの素 油 みかん (ホットケーキミックス いちごジャム 上白糖)	613kcal 25.6g 22.0g
28(金)	牛乳 あられ	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 オレンジ せんべい	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ヨーグルト (オレンジ/バレンシア)	624kcal 28.4g 18.5g
29(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ 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 たまねぎ 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 たまねぎ 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
31(月)	牛乳 せんべい	焼肉丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 りんご せんべい	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 / 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 (りんご)	554kcal 25.2g 17.2g

☆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歳は、昼に牛乳100ccが付きます。7日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース100ccが付きます。
また、26日は、昼に牛乳100cc、3時にオレンジジュース125ccが付きます。