

12月の給食だより



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補肝-(kcal) たん白質(g) 脂質(g)
	午前 間食	昼食	午後 間食			
1(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 牛肉とれんこんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 くだもの(パイン缶) クラッカー	米/牛肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま/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 (パイン缶)	548kcal 21.4g 16.1g	
2(水)	牛乳 ポーロ	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー すまし汁 デザート(みかん)	牛乳 ☆りんごケーキ	米/えび(フライ用) 小麦粉 卵 揚げ油 塩 とんかつソース 代替)豚肉/ブロッコリー/木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油/みかん (ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 りんご)	645kcal 23.3g 18.4g	
3(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン ミートスパゲッティ 華風卵スープ	牛乳 せんべい くだもの(バナナ)	ロールパン/スパゲッティ バター 牛ひき肉 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 代替)豚ひき肉/卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替)豚肉 (バナナ)	616kcal 24.2g 24.3g	
4(金)	牛乳 クッキー	ふりかけごはん かす汁 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	米 ふりかけ/鮭 大根 油揚げ こんにゃく えびいも 人参 青ねぎ 酒かす みそ 削り節 代替)豚肉/かぼちゃ 豚ひき肉 三度豆 三温糖 濃口醤油 油 土生姜 削り節 (みかん缶 もも缶 りんご バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	635kcal 26.1g 16.1g	
5(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	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/ じゃがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (ももゼリー)	534kcal 21.6g 12.4g	
7(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 りんご 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/大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/ヨーグルト (りんご)	693kcal 23.6g 19.2g	
8(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 青菜と卵のソテー 野菜スープ	牛乳 ☆キャラメルポテト	食パン いちごジャム/卵 バター ハム(ボンレス) じゃがいも 小松菜 人参 生しいたけ 油 塩 たまねぎ 代替)コーン/ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (さつまいも グラニュー糖 バター 油)	687kcal 22.6g 28.4g	
9(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 石狩鍋 梅肉和え デザート(みかん)	牛乳 ☆ホットドッグ	米/鮭 こんにゃく 人参 しろな 大根 じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節 バター 代替)豚肉/ほうれんそう はくさい 人参 梅肉 花かつお みりん 濃口醤油/みかん (コッペパン キャベツ ウィナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩)	896kcal 35.6g 22.1g	
10(木)	牛乳 せんべい	ごはん とんかつ 茹でキャベツ みそ汁 デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ せんべい	米/豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油/キャベツ /大根 人参 こんにゃく さといも 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 /みかん (棒チーズ)	663kcal 30.3g 21.5g	
11(金)	牛乳 クラッカー	ごはん 魚の柚子庵焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き	米/さくら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず/ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油/木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 粉かつお 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	659kcal 36.3g 21.3g	
12(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ くだもの(みかん缶)	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 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 油/みかん缶 (じゃがいも 塩)	498kcal 18.5g 14.4g	
14(月)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 わかめスープ	牛乳 ☆カレー肉まん	米/木綿豆腐 牛ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ たら 土生姜 油 みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替)じゃがいも/はくさい 人参 たまねぎ わかめ チンゲンサイ 白すりごま 野菜スープの素 (ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	624kcal 22.1g 18.9g	
15(火)	牛乳 ビスケット	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ スパゲッティスープ	りんごジュース ☆ポップコーン くだもの(キウイ)	黒糖コッペパン/卵 たら ツナ缶 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ 代替)豚肉 代替)じゃがいも/スパゲッティ ベーコン たまねぎ 人参 冷凍コーン マッシュルーム缶 パセリ 野菜スープの素 油 (加熱用ポップコーン 油 塩)(キウイフルーツ)	556kcal 17.7g 17.4g	
16(水)	牛乳 ポーロ	ごはん みそ雑煮 照り焼きチキン 茹でキャベツ	牛乳 ☆フルーツゼリー	米/油揚げ もち米 生しいたけ はくさい 人参 みつば 削り節 みそ /鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油 代替)豚肉/ キャベツ (ゼリーの素 パイン缶 みかん缶)	872kcal 41.0g 21.4g	
17(木)	牛乳 ウエハース		牛乳 いちごロール		316kcal 10.8g 11.3g	
18(金)	牛乳 クッキー	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー(マヨネーズ) そうめんのすまし汁 デザート(みかん)	牛乳 型抜きチーズ せんべい	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 /ブロッコリー マヨネーズ/そうめん 人参 しめじ 油揚げ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油/みかん (型抜きチーズ)	655kcal 30.3g 20.1g	
19(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(もも缶)	牛乳 ふかしいも せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 人参 チンゲンサイ 生しいたけ 青ねぎ みそ 削り節/もも缶 (さつまいも)	470kcal 18.7g 10.1g	
21(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根と牛肉の土手煮 すまし汁 デザート(りんご)	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	米/牛肉 大根 人参 こんにゃく 土生姜 青ねぎ 油 酒 削り節 赤みそ みそ みりん 三温糖 濃口醤油/木綿豆腐 たまねぎ 人参 しめじ ほうれんそう 薄口醤油 削り節 出し昆布/りんご (絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖)	623kcal 22.6g 18.8g	
22(火)	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の梅焼 ブロッコリーのごまあえ とんべい汁	牛乳 ☆抹茶蒸しパン	米/さくら みそ 梅肉 みりん 酒 三温糖 油/ブロッコリー 白すりごま 濃口醤油/鶏肉 えびいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 青ねぎ 削り節 出し昆布 薄口醤油 (ホットケーキミックス グリンティー 豆乳)	608kcal 31.0g 20.1g	
23(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 五目煮豆 かぼちゃのみそ汁 味付けのり	牛乳 ☆くだもの(もも缶) せんべい	米/大豆 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 鶏肉 濃口醤油 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/味付けのり 代替)焼きのり (もも缶)	547kcal 24.6g 13.1g	
24(木)	牛乳 せんべい	ごはん ミートローフ 茹でブロッコリー コンソメスープ	牛乳 プリン 代替)豆乳プリン	米/豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 豆乳 たまねぎ サラダ油 パン粉 塩 ウスターソース トマトケチャップ/人参 ブロッコリー/豚肉 じゃがいも たまねぎ 人参 青ねぎ スープストック 油 (プリンの素) 代替)豆乳プリン(ゼラチン 豆乳 上白糖)	645kcal 27.8g 24.2g	
25(金)	牛乳 クラッカー	鮭ごはん 豆腐と豚挽き肉のくす煮 みそ汁	牛乳 くだもの(みかん) せんべい	米 鮭フレーク/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/大根 はくさい 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (みかん)	601kcal 28.3g 18.1g	
26(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 塩 濃口醤油 出し昆布/大根 さつまいも 人参 たまねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	418kcal 14.1g 9.1g	
28(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 くだもの(りんご) 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/大根 しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油/フレッシュゼリー (りんご)	801kcal 20.6g 19.1g	

☆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。 15日は、昼にりんごジュース125cc、3時に牛乳100ccが付きます。