

3月の給食だより

2026/3/1

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	エネルギー タンパク質 脂質
	午前 間食	昼食	午後 間食			
2(月)	牛乳 せんべい	ごはん 糸昆布と大豆の煮物 かぼちゃのみそ汁 味付けのり	牛乳 りんご かりんとう		米/糸昆布 大豆 人参 焼きちくわ 三度豆 油 濃口醤油 酒 三温糖 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 (りんご)	554kcal 24.2g 14.7g
3(火)	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 せんべい		米 酒 出し昆布 上白糖 酒 酢 人参 れんこん 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 あおりのり 油 とんかつソース 代替)豚肉/きゅうり 塩/大根 しめじ 人参 小松菜 出し昆布 薄口醤油 削り節 (ひなまつりゼリー)	642kcal 31.4g 20.2g
4(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 肉じゃが そうめんのすまし汁 デザート(みかん)	牛乳 棒チーズ せんべい		米/豚肉 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 /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/みかん (棒チーズ)	608kcal 25.2g 16.4g
5(木)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 米粉タルト		(もものタルト)	212kcal 8.4g 12.6g
6(金)	牛乳 あられ	ごはん 芙蓉蟹 野菜スープ	牛乳 ☆バナナ蒸しケーキ		米/卵 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 たら 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 はくさい 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)	591kcal 23.8g 21.5g
7(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)	498kcal 19.6g 12.1g
9(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 オレンジ せんべい		米 豚肉 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 /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 (オレンジ(バレンシア))	778kcal 20.6g 20.3g
10(火)	牛乳 せんべい	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 ☆かわりあべかわ		米/豚肉ヘルメット 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 (マカロニ きな粉 上白糖)	574kcal 27.9g 16.4g
11(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豆腐入り中華炒め 中華そば	牛乳 ☆えんどうのかるかん		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 ほうれんそう 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 青ねぎ 油 濃口醤油 スープストック (米粉 ベーキングパウダー 上白糖 長いも さやえんどう)	599kcal 24.7g 16.5g
12(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 デザート(バナナ)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		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/バナナ (さつまいも 油)	713kcal 33.8g 29.1g
13(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 赤飯の素/えび 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/ほうれんそう 人参 しめじ 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)	543kcal 30.8g 13.5g
14(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)	487kcal 19.2g 11.7g
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豆腐と鶏挽き肉のナゲット 茹で野菜(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/人参 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)	693kcal 30.5g 26.8g
17(火)	牛乳 せんべい	ごはん えんどうの卵とじ みそ汁 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 /はくさい チンゲンサイ 人参 たまねぎ みそ 削り節/バナナ (食パン ホットケーキミックス バター 上白糖 豆乳 バニラエッセンス グラニュー糖)	665kcal 30.5g 22.3g
18(水)	牛乳 ポーロ	ごはん ほきのちゃんちゃん焼き そうめんのすまし汁	牛乳 みかん せんべい		米/ほき 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 しめじ ほうれんそう 出し昆布 削り節 薄口醤油 (みかん)	535kcal 26.9g 12.4g
19(木)	牛乳 せんべい	ロールパン クリームシチュー 煮ひたし フレッシュゼリー	牛乳 型抜きチーズ せんべい		ロールパン/鶏肉 むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 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)	664kcal 26.3g 23.1g
21(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)	378kcal 16.1g 12.0g
23(月)	牛乳 せんべい	ごはん 高野豆腐の含め煮 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/じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 卵 天かす 削り粉 油 あおりのり とんかつソース)	579kcal 29.5g 18.4g
24(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) ピーンソテー かぼちゃのポタージュ デザート(バナナ)	牛乳 サブレ		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 しめじ たけのこ缶 油 三温糖 濃口醤油 削り節/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	581kcal 24.5g 19.8g
25(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	りんごジュース ☆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 /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)	549kcal 17.9g 15.8g
26(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ポークピーンズ 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 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)	564kcal 24.9g 21.9g
27(金)	牛乳 あられ	ごはん 蒲焼風 茹でブロッコリー 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 /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)	561kcal 28.4g 17.1g
28(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)	528kcal 18.5g 14.5g
30(月)	牛乳 せんべい	豚丼 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 りんご せんべい		米 豚肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 油 土生姜 濃口醤油 三温糖 青ねぎ みりん 酒 片栗粉/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)	540kcal 25.2g 14.8g
31(火)	牛乳 せんべい	ハヤシライス 炒めサラダ ヨーグルト	牛乳 フレッシュゼリー かりんとう		米 豚肉 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 /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 (フレッシュゼリー)	751kcal 28.4g 18.5g

☆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(1号)は、昼に牛乳90ccが付きます。
*こども園の4、5歳(2号)は、3時に牛乳180ccが付きます。25日は、3時にりんごジュース180ccが付きます。