



# 1月の給食だより



2026/1/1

池田市立児童発達支援センター やまばと学園

実施日	献立名	食品名	I孔ギー(kcal)
6(火)	ごはん さばの塩焼き・ひじきと五目煮豆 みそ汁 型抜きチーズ・菓子	米。 さば 塩 油。 /大豆 ひじき缶 れんこん 人参 三度豆 三温糖 浓口醤油 削り節。 大根 人参 えのきだけ たまねぎ 油揚げ 削り節 みそ。 型抜きチーズ。 /パイ。	137 144・30 49 47・33.6
7(水)	焼肉丼 野菜スープ デ)バナナ ☆七草がゆ・菓子	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 糸こんにゃく 青ねぎ 油 みそ 浓口醤油 三温糖 みりん ごま油 片栗粉。 木綿豆腐 チンゲンサイ しめじ 人参 野菜スープの素。 バナナ。 米 七草 塩 薄口醤油 削り節。 /せんべい。	262 29 31 48.6・22.2
8(木)	ごはん 筑前煮 すまし汁 ☆かぼちゃケーキ・菓子	米。 鶏肉 焼きちくわ 大根 里芋(冷凍) 人参 ごぼう こんにゃく 三度豆 干しこいたけ 浓口醤油 三温糖 油 削り節。 小松菜 たまねぎ 人参 青ねぎ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 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)。 /せんべい。	137 118 24 86.4・22.2
9(金) 《特別献立》	ごはん ハンバーグ・茹で野菜 華風卵スープ ☆ポップコーン	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 豆乳 油 塩 トマトケチャップ ウスター・ソース。 /人参 プロッコリー。 卵 たまねぎ ベーコン 人参 わかめ スープストック ごま油 片栗粉。 加熱用ポップコーン 油 塩。	137 162・15 81 22
13(火)	ロールパン クリームシチュー サラダ ピザ・ドーナツ・菓子	ロールパン。 鶏肉 むきえび ジャガイモ たまねぎ 人参 プロッコリー シチューミックス スキムミルク バター。 キャベツ 人参 キュウリ 冷凍コーン 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 塩。 /せんべい。	139 170 62 82・90・22.2
14(水)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 デ)みかん ☆ぶどうジュースゼリー	米。 牛肉 おつゆ麺 焼き豆腐 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 浓口醤油。 大根 人参 わかめ 油揚げ みそ 削り節。 みかん。 /ぶどうジュース ゼラチン 上白糖。	137 125 44 49 22.2
15(木)	ごはん 魚のムニエル・茹で野菜 ポトフ ☆ツイストドーナツ・菓子	米。 ほき 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン。 /キャベツ 人参 マヨネーズ(卵なし)。 ワインナー かぶ ジャガイも 人参 たまねぎ プロッコリー 野菜スープの素。 強力粉 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。 /せんべい。	137 79・18 85 94.8・22.2
16(金)	混ぜご飯 里芋まんじゅう・茹で野菜 かきたま汁 りんご・菓子	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒。 里芋(冷凍) 鶏ひき肉 土生姜 浓口醤油 みりん 片栗粉 油 削り節 浓口醤油 三温糖 片栗粉。 /ほうれんそう。 卵 木綿豆腐 たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節。 りんご。 /せんべい。	156 154・5 73 24・22.2
19(月)	ごはん 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁 デ)りんご ☆醤油ラーメン	米。 鶏肉 高野豆腐 こんにゃく 人参 三度豆 三温糖 浓口醤油 削り節 酒。 かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 りんご。 /中華めん 豚肉 キャベツ 人参 冷凍コーン 生しいたけ たまねぎ わかめ 浓口醤油 ごま油 スープストック。	137 98 54 19 52.2
20(火)	食パン スクランブルエッグ 中華スープ ☆焼きおにぎり・菓子	食パン いちごジャム。 卵 油 ツナ缶 ジャガイも 人参 たまねぎ しめじ グリンピース 野菜スープの素 塩。 むきえび 木綿豆腐 キャベツ 人参 もやし スープストック 浓口醤油 油 米 浓口醤油 油。 /せんべい。	137 136 53 69・22.2
21(水) 《カミカミデー》	ごはん からあげ・茹でプロッコリー みそ汁 棒チーズ・菓子	米。 鶏肉 土生姜 上新粉 片栗粉 浓口醤油 酒 油。 /プロッコリー とんかつソース。 大根 たまねぎ しめじ 人参 わかめ 削り節 みそ。 棒チーズ。 /クラッカー。	137 176・18 40 53・22.8
22(木)	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン 野菜スープ ☆田作り・菓子	ロールパン。 鮭 カツオ たまねぎ コーン缶(ホール) にんにく オリーブ油 酒 豆乳 小麦粉 野菜スープの素 ピザ用チーズ。 木綿豆腐 ほうれんそう ベーコン 人参 スープストック 油。 かたくちいわし 上白糖 浓口醤油。 /せんべい。	139 163 61 4.8・17.4
23(金) 《弁当日》	弁当 米粉タルト(市販)	もものタルト。	87
26(月)	ポークカレー 煮びたし フレッシュゼリー	米 豚肉 ジャガイも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 キャベツ キュウリ しらす干し 浓口醤油。 フレッシュゼリー。	341 14 134
27(火)	ごはん・味付けのり 豆腐と豚挽き肉のくず煮 春雨スープ ☆マヨドレじゃこパフ	米。 /味付けのり。 豚ひき肉 むきえび 木綿豆腐 人参 だけのこ缶 キャベツ 干しこいたけ 油 浓口醤油 スープストック 酒 三温糖 片栗粉。 はるさめ 人参 たまねぎ 青ねぎ 野菜スープの素。 食パン ちりめんじゃこ あおのり(素干し) 白すりごま マヨネーズ(卵なし)。	137・27 139 29 66.6
28(水)	ごはん さばのみそ煮・プロッコリーのごまあえ すまし汁 ☆ちぢみ焼き・菓子	米。 さば 土生姜 白みそ みそ 酒 浓口醤油 三温糖 みりん 削り節。 /プロッコリー 白すりごま 浓口醤油。 木綿豆腐 たまねぎ 人参 わかめ 出し昆布 削り節 薄口醤油。 豚肉 にら 人参 たまねぎ 小麦粉 片栗粉 ごま油 浓口醤油 みりん。 /せんべい。	137 150・28 42 60・22.2
29(木)	ロールパン ポテトオムレツ 中華スープ ☆かわりあべかわ	ロールパン。 卵 ジャガイも たまねぎ ベーコン にら 人参 油 塩 トマトケチャップ 野菜スープの素。 キャベツ 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 浓口醤油 油。 マカロニ きな粉 上白糖。	139 139 23 120
30(金)	ごはん 大根のうま煮 そうめんのすまし汁 デ)バナナ ☆ホットケーキ	米。 豚肉 大根 人参 三度豆 土生姜 油 三温糖 浓口醤油 削り節。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 バナナ。 /ホットケーキミックス 油。	137 96 51 31 59.4

☆印は手作りおやつです。

\*毎日牛乳がつきます。

\*食パンにジャムが付きます。