



1 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値※1-(kcal)
					たん白質(g)
		昼食	午後 間食		脂質(g)
5(月)	牛乳 せんべい	ひきにくカレー 炒めサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 パイン缶 せんべい	米 豚ひき肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / ジョア（ブレン） (パイン缶)	672kcal 23.0g 20.5g
6(火)	牛乳 せんべい	ごはん さばの塩焼き ひじきと五目煮豆 みそ汁	牛乳 型抜きチーズ パイ	米 / さば 塩 油 代替)豚肉 / 大豆 ひじき缶 れんこん 人参 三度豆 三温糖 濃口醤油 削り節 代替)豚肉 / 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)	623kcal 33.1g 30.2g
7(水)	牛乳 ポーロ	焼肉丼 野菜スープ デザート（バナナ）	牛乳 ☆七草がゆ	米 牛肉 たまねぎ キャベツ 人参 系こんにゃく 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 みりん ごま油 片栗粉 代替)豚肉 / 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 かぶの葉(4歳児以下)・七草(5歳児) 塩 薄口醤油 削り節)	563kcal 24.7g 16.5g
8(木)	牛乳 せんべい	ごはん 筑前煮 すまし汁	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	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 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 油 削り節 代替)豚肉 / 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）)	583kcal 21.4g 18.2g
9(金)	牛乳 あられ	ごはん 《特別献立》 ハンバーグ 茹で野菜 華風卵スープ	牛乳 ☆ポップコーン フレッシュゼリー	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 ブロッコリー / 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 代替)豚肉 (加熱用ポップコーン 油 塩)(フレッシュゼリー)	725kcal 25.7g 27.3g
10(土)	牛乳 せんべい	きつねうどん りんご	牛乳 ふかしもち せんべい	うどん(ゆで) 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 / りんご (さつまいも)	451kcal 15.6g 10.6g
13(火)	牛乳 せんべい	ロールパン クリームシチュー サラダ ピサン・ゴレン	牛乳 ☆きなこおにぎり	ロールパン / 鶏肉 むきえび ジャがいも 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 人参 きゅうり 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)	728kcal 26.9g 27.5g
14(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 ☆ぶどうジュースゼリー	米 / 牛肉 おつゆ麩 焼き豆腐 たまねぎ 人参 系こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替)豚肉 代替)ジャがいも / 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)	552kcal 24.3g 16.1g
15(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 ☆ツイストドーナツ	米 / ほぎ 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン 代替)豚肉 / キャベツ 人参 マヨネーズ(卵なし) / ウインナー かぶ ジャがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 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)	637kcal 28.2g 22.1g
16(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 りんご せんべい	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 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 代替)豚肉 (りんご)	613kcal 24.6g 20.6g
17(土)	牛乳 せんべい	タコライス 野菜スープ	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 豚ひき肉 トマト たまねぎ ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 塩 カレー粉 油 / 木綿豆腐 キャベツ 小松菜 人参 野菜スープの素 薄口醤油 (みかんゼリー)	473kcal 19.0g 17.2g
19(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 デザート（りんご）	牛乳 ☆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 濃口醤油 削り節 酒 代替)豚肉 / 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 濃口醤油 ごま油 スープストック)	554kcal 27.1g 15.2g
20(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) スクランブルエッグ 中華スープ	牛乳 ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム / 卵 油 ツナ缶 ジャがいも 人参 たまねぎ 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 / むきえび 木綿豆腐 キャベツ 人参 もやし スープストック 濃口醤油 油 (米 濃口醤油 油)	566kcal 26.2g 22.3g
21(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	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 たまねぎ しめじ 人参 わかめ 削り節 みそ (棒チーズ)	622kcal 30.7g 29.0g
22(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 鮭とマカロニのグラタン 野菜スープ	牛乳 ☆田作り せんべい	ロールパン / 鮭 マカロニ 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 ビザ用チーズ 代替)豚肉 / 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 濃口醤油)	534kcal 28.4g 21.5g
23(金)	牛乳 あられ	《弁当日》	牛乳 米粉タルト（市販） せんべい	(もものタルト)	242kcal 9.0g 12.6g
24(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティー 野菜スープ みかん缶	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティー 豚肉 たまねぎ 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 チンゲンサイ えのきだけ 人参 薄口醤油 野菜スープの素 / みかん缶 (ジャがいも)	504kcal 22.5g 12.3g
26(月)	牛乳 せんべい	ポークカレー 煮びたし フレッシュゼリー	牛乳 みかん せんべい	米 豚肉 ジャがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 / 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 (みかん)	745kcal 21.9g 17.1g
27(火)	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 味付けのり	牛乳 ☆マヨドレじゃこパフ	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 代替)じゃがいも / はるさめ 人参 たまねぎ 青ねぎ 野菜スープの素 / 味付けのり (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))	602kcal 28.9g 21.6g
28(水)	牛乳 ポーロ	ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーのごまあえ すまし汁	牛乳 ☆ちぢみ焼き	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 / 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 濃口醤油 みりん)	616kcal 34.9g 24.3g
29(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ポテトオムレツ 中華スープ	りんごジュース ☆かわりあべかわ	ロールパン / 卵 ジャがいも 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 代替)豚肉 代替)コーン / キャベツ 人参 生しいたけ 青ねぎ スープストック 濃口醤油 油 (マカロニ きな粉 上白糖)	527kcal 17.0g 15.6g
30(金)	牛乳 あられ	ごはん 大根のうま煮 そうめんのすまし汁 デザート（バナナ）	牛乳 ☆ホットケーキ	米 / 豚肉 大根 人参 三度豆 土生姜 油 三温糖 濃口醤油 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)	574kcal 24.0g 14.1g
31(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 りんご	牛乳 ももゼリー せんべい	米 出し昆布 酒 わかめ 薄口醤油 / 豚肉 さつまいも 人参 たまねぎ 大根 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (ももゼリー)	505kcal 19.2g 10.1g

☆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(1号)は、昼に牛乳90ccが付きます。29日は、昼にりんごジュース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。29日は、3時にりんごジュース180ccが付きます。

