

2 月の給食だより

2026/2/1

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	1人1日(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
					脂質(g)
2(月)	牛乳 せんべい	ハヤシライス サラダ ヨーグルト	牛乳 りんご せんべい	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 / ほうれんそう ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま / ヨーグルト(プレーン) (りんご)	643kcal 24.1g 18.0g
	牛乳 せんべい	鬼っ子ごはん 煮魚 かみなり汁	牛乳 ☆鬼まんじゅう	米 大豆 ひじき缶 人参 油揚げ 薄口醤油 酒 出し昆布 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替)豚肉 / 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油 (ホットケーキミックス 上白糖 さつまいも)	634kcal 32.2g 23.4g
4(水)	牛乳 ボーロ	ごはん チキンカツ 茹で野菜 すまし汁	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	米 / 鶏むね肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 代替)豚肉 / キャベツ 人参 / 大根 たまねぎ 人参 小松菜 薄口醤油 出し昆布 削り節 (フレッシュゼリー)	662kcal 29.6g 15.4g
5(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン にら玉のケチャップかけ ポトフ デザート (バナナ)	牛乳 ☆れんこんチップ サブレ	黒糖コッペパン / 卵 豚ひき肉 むきえび にら 人参 たまねぎ しめじ スープストック 油 トマトケチャップ 代替)豚肉 代替)コーン 代替)じゃがいも / ウインナー キャベツ じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素 / バナナ (れんこん 油 塩 あおのり(素干し))	577kcal 26.2g 26.6g
6(金)	牛乳 あられ	ごはん 豆腐チャンブル みそ汁 味付けのり	りんごジュース ☆ホットケーキ	米 / 木綿豆腐 豚肉 たまねぎ 人参 もやし チンゲンサイ 油 濃口醤油 薄口醤油 みりん 塩 / はくさい 人参 たまねぎ えのきだけ わかめ みそ 削り節 / 味付けのり (りんごジュース)(ホットケーキミックス 油)	539kcal 20.9g 9.4g
7(土)	牛乳 せんべい	わかめごはん 豚汁 みかん	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 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 / みかん (ももゼリー)	499kcal 19.7g 10.0g
9(月)	牛乳 せんべい	ごはん 煮込みハンバーグ 茹でブロッコリー 野菜スープ	牛乳 型抜きチーズ せんべい	米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 塩 豆乳 トマトケチャップ とんかつソース スープストック 三温糖 小麦粉 / ブロッコリー / じゃがいも キャベツ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 (型抜きチーズ)	613kcal 27.5g 24.6g
10(火)	牛乳 せんべい	ごはん 白身魚のあんかけ みそ汁 デザート (みかん)	牛乳 ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米 / ほき 片栗粉 土生姜 塩 こしょう 油 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 片栗粉 油 ほうれんそう 人参 代替)豚肉 / 木綿豆腐 さつまいも たまねぎ 人参 油揚げ みそ 削り節 / みかん (にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖)	674kcal 30.1g 19.4g
12(木)	牛乳 せんべい	タコライス ワンタンスープ	牛乳 ☆イモンブラン風	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 / ワンタンの皮 むきえび 人参 キャベツ しめじ チンゲンサイ ごま油 野菜スープの素 (5歳児：さつまいも 上白糖 豆乳 ホットケーキミックス もも缶 みかん缶 パイン缶) (4歳児以下：ホットケーキミックス もも缶 みかん缶 パイン缶)	596kcal 21.8g 18.6g
13(金)	牛乳 あられ	ごはん 豆腐の揚げボール 茹でブロッコリー (マヨドレ) そうめんのすまし汁	牛乳 キウイフルーツ せんべい	米 / 木綿豆腐 鮭フレーク たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替)豚肉 / ブロッコリー マヨネーズ (卵なし) / そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油 (キウイフルーツ)	554kcal 23.0g 17.9g
14(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん バナナ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 人参 はくさい 生しいたけ 青ねぎ みそ 削り節 / バナナ (じゃがいも)	378kcal 18.9g 10.0g
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん じゃこのかき揚げ 豚汁	牛乳 ☆バナナスコーン	米 / しらす干し さつまいも 人参 たまねぎ 焼きちくわ みつば 小麦粉 長いも 油 / 豚肉 大根 ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ (ホットケーキ バナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油)	581kcal 22.2g 18.5g
17(火)	牛乳 せんべい	ポークカレー 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 りんご 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 / 大根 きゅうり 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)	755kcal 21.3g 18.1g
18(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 白身魚のすりおろし人参マヨドレ焼き 茹でキャベツ・みそ汁 デザート (キウイ)	牛乳 ☆ミルクあべかわ	米 / ほき 酒 人参 マヨネーズ (卵なし) 濃口醤油 代替)豚肉 / キャベツ / 木綿豆腐 はくさい たまねぎ 人参 チンゲンサイ みそ 削り節 / キウイフルーツ (牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖)	571kcal 30.7g 16.9g
19(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティー 卵のスープ	牛乳 ☆かるかん	ロールパン / スパゲッティ 合挽きミンチ 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 代替)豚ひき肉 / 卵 木綿豆腐 たまねぎ ほうれんそう 人参 野菜スープの素 代替)豚肉 代替)コーン (上新粉 ベーキングパウダー 人参 長いも 上白糖)	604kcal 24.2g 21.9g
20(金)	牛乳 あられ	《弁当日》	牛乳 米粉タルト (市販)	(もものタルト)	212kcal 8.4g 12.6g
21(土)	牛乳 せんべい	そぼろあんかけ丼 かぼちゃとわかめのみそ汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	米 鶏ひき肉 生しいたけ 人参 はくさい たまねぎ 系こんにゃく 三度豆 片栗粉 濃口醤油 三温糖 油 削り節 代替)豚ひき肉 / かぼちゃ 大根 たまねぎ わかめ 削り節 みそ (みかんゼリー)	487kcal 22.3g 14.2g
24(火)	牛乳 せんべい	トースト(以上児は食パン) オムレツ 豆乳スープ デザート (みかん)	牛乳 棒チーズ かりんとう	食パン いちごジャム / 卵 ほうれんそう 合挽きミンチ 人参 たまねぎ エリンギ 油 スープストック トマトケチャップ 代替)豚ひき肉 代替)じゃがいも 代替)コーン / じゃがいも ベーコン たまねぎ 人参 コーン缶 (ホール) 野菜スープの素 油 豆乳 / みかん (棒チーズ)	595kcal 26.5g 26.7g
25(水)	牛乳 ボーロ	ごはん 西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 ☆りんごジュースゼリー クラッカー	米 / さば みそ 白みそ 三温糖 酒 みりん 代替)豚肉 / 芽ひじき 人参 三度豆 系こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 大根 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布 (アップルジュース ゼリーの素)	606kcal 38.6g 23.7g
26(木)	牛乳 せんべい	《カミカミデー》 ごはん 酢豚風 中華スープ	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	米 / 豚肉 濃口醤油 土生姜 たまねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ / キャベツ 人参 チンゲンサイ わかめ スープストック 油 (絹ごし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖)	583kcal 20.8g 18.8g
27(金)	牛乳 あられ	ふりかけごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 かきたま汁	牛乳 りんご サブレ	米 ふりかけ / 鶏肉 里芋(冷凍) 人参 こんにゃく 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油 代替)豚肉 / 卵 木綿豆腐 たまねぎ 小松菜 人参 片栗粉 出し昆布 削り節 薄口醤油 代替)豚肉 (りんご)	581kcal 25.0g 19.3g
28(土)	牛乳 せんべい	醤油ラーメン パイン缶	牛乳 ふかしいも せんべい	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 削り節 / パイン缶 (さつまいも)	454kcal 20.4g 10.5g

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満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。6日は、3時にりんごジュース180ccが付きます。