



## 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	エネルギー(kcal)
	午前 間食	昼食	午後 間食		たん白質(g)
					脂質(g)
1(月)	牛乳 せんべい	カレーライス ブロッコリーのごまマヨドレあえ 飲むヨーグルト	牛乳 りんご 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 / ブロッコリー 人参 コーン缶 (ホール) マヨネーズ (卵なし) 濃口醤油 白すりごま / ジョア (プレーン) (りんご)	650kcal 24.0g 20.0g
2(火)	牛乳 せんべい	ごはん 牛肉と里芋の甘辛炒め みそ汁	牛乳 ☆フルーツゼリー	米 / 牛肉 里芋 (冷凍) 生揚げ 土生姜 えのきだけ 青ねぎ ごま油 油 みりん 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 / 大根 人参 こんにゃく 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節 (ゼリーの素 もも缶 みかん缶)	575kcal 33.2g 19.2g
3(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 煮魚 五目煮豆 みそ汁	牛乳 棒チーズ かりんとう	米 / さば 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節 代替) 豚肉 / 大豆 鶏肉 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ 削り節 みそ (棒チーズ)	642kcal 36.3g 27.7g
4(木)	牛乳 せんべい	ロールパン ミートスパゲッティ ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 フレッシュゼリー せんべい	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 / ベーコン キャベツ えのきだけ たまねぎ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 油 塩 (フレッシュゼリー)	646kcal 20.3g 22.9g
5(金)	牛乳 あられ	ごはん 石狩鍋 ごまあえ デザート (みかん)	牛乳 ☆かわりあべかわ	米 / 鮭 木綿豆腐 こんにゃく 人参 はくさい 大根 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 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / みかん (マカロニ きな粉 上白糖)	590kcal 26.9g 15.3g
6(土)	牛乳 せんべい	人参ごはん みそ汁 デザート (パイン缶)	牛乳 ゼリー せんべい	米 人参 油揚げ 塩 濃口醤油 出し昆布 / 大根 人参 たまねぎ わかめ みそ 削り節 / パイン缶 (ももゼリー)	434kcal 16.5g 10.8g
8(月)	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 みかん缶 クラッカー	米 / 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ 人参 干しいたけ なら 土生姜 油 スープストック (中華用) みそ 濃口醤油 塩 三温糖 片栗粉 代替) ジャがいも / 豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれんそう 油 濃口醤油 野菜スープの素 (みかん缶)	526kcal 21.9g 19.7g
9(火)	牛乳 せんべい	トースト (以上児は食パン) ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 型抜きチーズ かりんとう	食パン いちごジャム / 豚肉 大豆 人参 たまねぎ ジャがいも トマトケチャップ ウスターソース 濃口醤油 三温糖 油 / ベーコン 冷凍コーン たまねぎ 人参 生しいたけ パセリ 野菜スープの素 油 (型抜きチーズ)	522kcal 25.1g 23.3g
10(水)	牛乳 ポーロ	ごはん おでん 豆腐とわかめのみそ汁 デザート (みかん)	牛乳 ☆ホットドッグ	米 / 鶏肉 ジャがいも 人参 こんにゃく 大根 生揚げ ごぼう天 三度豆 三温糖 濃口醤油 出し昆布 代替) 豚肉 / 木綿豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ 削り節 みそ / みかん (ロールパン キャベツ ウインナー トマトケチャップ とんかつソース 油 塩)	708kcal 29.2g 24.1g
11(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 青菜と卵のソテー 野菜スープ	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ	ロールパン / 卵 ツナ缶 ほうれんそう 人参 しめじ 油 スープストック 塩 たまねぎ 代替) コーン 代替) 豚肉 / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 ジャがいも 野菜スープの素 油 (さつまいも 油)	610kcal 23.5g 30.7g
12(金)	牛乳 あられ	ごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー すまし汁	牛乳 ☆ココアケーキ	米 / えび 小麦粉 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 (小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 ココア(ピュア) バター スキムミルク 粉糖 代替) ホットケーキミックス)	631kcal 24.4g 22.4g
13(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁 (ジャがいも)	牛乳 ふかしもち 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 スープストック (中華用) ごま油 削り節 油 / ジャがいも 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (さつまいも)	568kcal 22.2g 12.4g
15(月)	牛乳 せんべい	ごはん 大根と豚肉の土手煮 梅肉和え すまし汁	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	米 / 豚肉 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 / しろな 人参 焼きちく わ 梅肉 花かつお みりん 三温糖 濃口醤油 / はくさい たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節 (絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖)	580kcal 24.2g 16.9g
16(火)	牛乳 せんべい	弁当日	牛乳 米粉タルト (市販)	(さつまいもと栗のタルト)	212kcal 8.4g 12.6g
17(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 照り焼きチキン 茹で野菜 みそ汁	牛乳 ☆ポップコーン バナナ	米 / 鶏肉 三温糖 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 油 代替) 豚肉 / 人参 キャベツ / 木綿豆腐 人参 たまねぎ 小松菜 削り節 みそ (加熱用ポップコーン 油 塩) (バナナ)	587kcal 27.5g 22.5g
18(木)	牛乳 せんべい	ごはん ミートローフ 茹でブロッコリー 華風卵スープ	牛乳 りんご せんべい	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 / 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 (りんご)	632kcal 28.7g 25.8g
19(金)	牛乳 あられ	ごはん 白身魚の竜田揚げ 茹でキャベツ そうめんのすまし汁 デザート (バナナ)	牛乳 ☆豆乳プリン	米 / ほき 濃口醤油 土生姜 みりん 酒 片栗粉 油 代替) 豚肉 / キャベツ 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 / バナナ (ゼラチン 豆乳 上白糖)	582kcal 27.7g 17.2g
20(土)	牛乳 せんべい	味噌煮込みうどん もも缶	牛乳 ゼリー せんべい	うどん(ゆで) 豚肉 人参 はくさい チンゲンサイ 生しいたけ 青ねぎ みそ 削り節 / もも缶 (みかんゼリー)	355kcal 17.8g 9.9g
22(月)	牛乳 せんべい	ごはん 魚の柚庵焼き ごまあえ かぼちゃのみそ汁 デザート (りんご)	りんごジュース ☆フライドポテト	米 / さわら 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 ゆず 代替) 豚肉 / ほうれんそう はくさい 白すりごま 三温糖 濃口醤油 / かぼちゃ たまねぎ 人参 油揚げ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 / りんご (りんごジュース) (ジャがいも サラダ油 塩 あおのり(素干し))	588kcal 22.7g 15.2g
23(火)	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉とれんこんのきんぴら ほうれん草のかきたま汁	牛乳 ☆にんじんホットケーキ	米 / 鶏肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 酢 濃口醤油 三温糖 白すりごま 代替) 豚肉 / 卵 ほうれんそう 人参 たまねぎ 削り節 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 代替) 豚肉 (ホットケーキミックス 人参 上白糖 油 粉糖)	559kcal 21.5g 16.2g
24(水)	牛乳 ポーロ	鮭ごはん・カミカミデー 豚肉とひじきの炒り煮 のっぺい汁	牛乳 ☆キャラメルポテト	米 鮭フレーク / 豚肉 芽ひじき たまねぎ 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 里芋 (冷凍) 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 (さつまいも グラニュー糖 バター 油)	599kcal 20.6g 17.6g
25(木)	牛乳 せんべい	黒糖コッペパン シーチキンオムレツ ジャがいものスープ	牛乳 ☆フルーツコーンフレーク	黒糖コッペパン / 卵 なら ツナ缶 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) ジャがいも 代替) コーン / 豚肉 たまねぎ ジャがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ 野菜スープの素 濃口醤油 (みかん缶 もも缶 バナナ レーズン 上白糖 コーンフレーク)	513kcal 24.5g 20.0g
26(金)	牛乳 あられ	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 みかん クラッカー	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 代替) 豚肉 / 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 (みかん)	779kcal 21.9g 19.8g
27(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ パイン缶	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 マッシュルーム缶 ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / しめじ 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素 / パイン缶 (ジャがいも 塩)	456kcal 18.7g 14.4g

☆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。22日は、3時にりんごジュース180ccが付きます。