



# 1月の給食だより



2021/1/6

池田市立やまばと学園

実施日	献立	食品名	I*補* - (kcal)
6(水)	ごはん さばのみそ煮 すまし汁 デ) みかん ☆あべかわもち	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。 小松菜 人参 干しいたけ 木綿豆腐 出し昆布 削り節 薄口醤油。 みかん。 /もち米 きな粉 上白糖。	143 172 22 45・94.8
7(木)	ごはん 大根のうま煮 みそ汁 菓子	米。 大根 かぶ 牛肉 土生姜 油 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。 せんべい。	143 97 62 37
8(金)	ごはん 酢豚風 華風卵スープ くだもの・菓子	米。 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトケチャップ。 卵 ベーコン わかめ 人参 しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 ごま油 片栗粉 代替) 豚肉。 キウイフルーツ。 /パイ。	143 127 78 40・57
12(火)	ごはん 豚肉とひじきの炒り煮 あんかけうどん 菓子	米。 豚肉 芽ひじき しらす干し ヤーコン 人参 三度豆 糸こんにゃく ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 うどん(ゆで) はくさい 人参 えのきだけ 豚肉 青ねぎ 削り節 出し昆布 酒 みりん 薄口醤油 片栗粉 塩。 /せんべい。	143 81 72・22.2
13(水)	ごはん 魚のムニエル・茹でキャベツ みそ汁 ☆ツイストドーナツ	米。 さわら 塩 こしょう 小麦粉 油 レモン 代替) 豚肉。 /キャベツ。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 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。	143 137・8 82 99.6
14(木)	ごはん からあげ・茹でブロッコリー みそ汁 デ) みかん ☆ホットケーキ	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。 木綿豆腐 わかめ えのきだけ 人参 青ねぎ みそ 削り節。 みかん。 /ホットケーキミックス 油。	143 186・19 61 45
15(金)	弁当日 いちごロール		
18(月)	ごはん 筑前煮 そうめんのすまし汁 デ) みかん ☆田作り・菓子	米。 大根 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 里芋 油 削り節 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油。 みかん。 /かたくちいわし 上白糖 濃口醤油。 /せんべい。	143 105 54 45
19(火)	トースト(以上児は食パン) ポテトオムレツ 中華スープ ☆焼きおにぎり	食パン いちごジャム。 卵 じゃがいも たまねぎ むきえび たら 人参 油 塩 トマトケチャップ 代替) 豚肉 コーン。 豚肉 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油。 米 濃口醤油 油。	143 121 58 81.6
20(水)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 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 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。 ヨーグルト。	362 41 43
21(木)	ごはん さわらの塩焼き・キャベツのごま酢和え 豚汁 ☆ツイストドーナツ	米。 さわら 塩 油 代替) 豚肉。 /キャベツ 白すりごま 酢 三温糖 濃口醤油。 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ。 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。	143 125・19 61 99.6
22(金)	炊き込みごはん 里芋まんじゅう・茹で野菜 みそ汁 フレッシュゼリー	米 油揚げ 人参 ごぼう だし昆布 薄口醤油 みりん 酒。 里芋 鶏ひき肉 土生姜 濃口醤油 みりん 片栗粉 油 削り節 三温糖 片栗粉 代替) 豚ひき肉。 /ほうれんそう。 はくさい 人参 大根 油揚げ 青ねぎ みそ 削り節。 フレッシュゼリー。	163 175・14 48 22
25(月)	ごはん すき焼き風煮 みそ汁 ☆かぼちゃケーキ	米。 たまねぎ 人参 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) 豚肉 じゃがいも。 大根 人参 たまねぎ 青ねぎ 油揚げ みそ 削り節。 ホットケーキミックス かぼちゃ 上白糖 生クリーム。	143 147 51 89.4
26(火)	トースト(以上児は食パン) 白身魚と野菜のミルク煮 サラダ ☆ちぢみ焼き	食パン いちごジャム。 すけとうだら 小麦粉 じゃがいも 人参 たまねぎ バター 牛乳 パセリ 油 シチューミックス 塩 こしょう 代替) 豚肉。 キャベツ 人参 きゅうり ツナ缶 冷凍コーン 油 酢 三温糖 塩。 たら 人参 たまねぎ 小麦粉 豚肉 ごま油 濃口醤油 みりん。	143 152 85 57
27(水)	ごはん ひじき入りハンバーグ・茹でブロッコリー 春雨スープ ☆ポップコーン・フレッシュゼリー	米。 パン粉 牛乳 ひじき缶 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース 代替) 豚ひき肉。 /ブロッコリー マヨネーズ。 はるさめ 人参 たまねぎ チンゲンサイ しめじ 野菜スープの素。 加熱用ポップコーン 油 塩。 /フレッシュゼリー。	143 223・33 30 22.8・22.2
28(木)	ロールパン スクランブルエッグ 中華スープ ふかしいも	ロールパン。 卵 バター ツナ缶 じゃがいも 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 コーン。 豚肉 木綿豆腐 人参 キャベツ 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 油。 さつまいも。	142 140 58 64.2
29(金)	ごはん 豆腐と牛挽き肉のくず煮 みそ汁 デ) みかん 菓子	米。 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 削り節 片栗粉 代替) 豚ひき肉。 大根 人参 たまねぎ しめじ みつば みそ 削り節。 みかん。 /せんべい。	143 164 51 45



☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつきます。 \*3歳児未満児はトーストに、 3歳以上児は食パンにジャムが付きます。