

平成22年9月		給食献立予定表		池上わかば保育園	
日	献立名	材 料 名		おやつ	
13 27 (月)	ごはん マーボー豆腐 拌三絲	米 麦 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ねぎ 土生姜 砂糖 醤油 味噌 チキンコンソメ みりん でん粉 油 春雨 ロースハム きゅうり 卵 酢 砂糖 醤油 ごま油 油		菓子 まるごとビス	
14 28 (火)	パン 鶏のトマト煮 ゴーヤサラダ	ロールパン 鶏肉 大豆 じゃが芋 トマト なすび 玉葱 ピーマン ホールトマト チキンコンソメ ケチャップ ゴーヤ ツナ缶 大根 人参 マヨネーズ 塩 ごま		フルーツ ヨーグルト	
1 15 29 (水)	散らし寿司 豚汁	米 麦 高野豆腐 人参 ちりめんじゃこ 干椎茸 れんこん 竹の子 卵 きざみのり 酢 砂糖 醤油 油 だし昆布 ごま 豚肉 大根 白菜 厚揚げ こんにゃく ねぎ 味噌 だし汁		粉ふき芋	
2 16 (木)	カレーうどん うの花炒り	うどん 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ ねぎ だし汁 カレールウ 醤油 でん粉 おから 干椎茸 人参 糸こんにゃく ひじき 三度豆 砂糖 醤油 みりん だし汁		蒸しパン	
3 17 (金)	ごはん 竜田揚げ おおかみ そうめん汁	米 麦 鶏肉 醤油 土生姜 でん粉 油 キャベツ もやし 花かつお 醤油 そうめん ちくわ 干わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし汁		菓子 ハッピーターン	
4 18 (土)	シーフードピラフ パイン缶とヨーグルト	米 麦 むきえび ロールイカ あさり缶 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン チキンコンソメ 塩 バター パイン缶 ヨーグルト		菓子 オールレーズン	
6 (月)	えだまめごはん 揚げだし豆腐となす 味噌汁	米 麦 えだまめ ちりめんじゃこ うす揚げ 塩 だし昆布 なすび 豆腐 油 砂糖 醤油 みりん だし汁 花かつお でん粉 南瓜 小松菜 干わかめ 麩 味噌 だし汁		菓子 おにぎり せんべい	
7 21 (火)	マカロニグラタン 野菜サラダ	マカロニ 鶏肉 玉葱 しめじ ブロッコリー 小麦粉 牛乳 バター チキンコンソメ とろけるチーズ パン粉 レタス きゅうり 玉葱 人参 ホールコーン 酢 砂糖 塩 油		ラスク	
8 22 (水)	きのこハヤシライス ポテトサラダ	米 麦 牛肉 しめじ えのき まいたけ 玉葱 人参 グリンピース ホールトマト ハヤシルウ 小麦粉 油 じゃが芋 きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩		8日 わらびもち 22日 月見だんご	
9 30 (木)	そうめんチャンプルー かき玉汁	そうめん 豚肉 むきえび ゴーヤ 玉葱 人参 もやし 醤油 油 チキンコンソメ ごま油 えのき かいわれ 豆腐 卵 醤油 みりん でん粉 だし汁		ポップコーン ミニゼリー	
10 24 (金)	ごはん 焼き魚 きゅうりの昆布和え 根菜汁	米 麦 鮭 塩 きゅうり 塩昆布 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく ねぎ 味噌 だし汁		メロンパン	
11 25 (土)	スタミナ丼 桃缶	米 麦 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし なら 卵 砂糖 醤油 味噌 油 桃缶		菓子 雪の宿	

