

平成22年10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	
4 18 (月)	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ ごま和え	米 麦 かつおふりかけ 高野豆腐 鶏肉 卵 人参 干椎茸 グリンピース 醤油 砂糖 だし汁 白菜 なす もやし 竹輪 三度豆 ごま 醤油 砂糖		菓子 ホームパイ	
5 19 (火)	パン ハンバーグ きのこソースかけ コーンポタージュ	ロールパン 合ミンチ 玉葱 パン粉 卵 牛乳 小麦粉 えのき しめじ 生椎茸 ケチャップ ウスターソース 塩 ホールコーン クリームコーン パセリ 砂糖 ホワइटルウ 牛乳		焼おにぎり	
6 20 (水)	子きつね寿し のっぺい汁	米 麦 うす揚げ 人参 干椎茸 ちりめんじゃこ 絹さや だし昆布 酢 醤油 砂糖 みりん ごま 大根 里芋 ごぼう こんにゃく ねぎ 醤油 みりん でん粉 だし汁		(6日) 手作りプリン (20日) 菓子詰め合わせ	
7 21 (木)	野菜ラーメン さつま芋のパン煮	生中華麺 豚肉 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ なんと チキンコンソメ 塩 醤油 油 さつま芋 パイン缶 レーズン 砂糖		カナッペ (ハムとチーズ)	
1 15 29 (金)	きのこごはん 五目大豆煮 味噌汁	米 麦 しめじ えのき 生椎茸 人参 うすあげ 醤油 みりん 大豆 ひじき 鶏肉 こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 みりん だし汁 干わかめ 麩 玉葱 ねぎ だし汁 味噌		北海道ミルクパン	
16 30 (土)	牛丼 桃缶	米 麦 牛肉 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁 桃缶		菓子 ムーンライト	
25 (月)	ごはん 八宝菜 わかめスープ	米 麦 豚肉 白菜 人参 玉葱 竹の子 ピーマン ロールイカ 砂糖 チキンコンソメ みりん でん粉 油 醤油 干わかめ 玉葱 ごま チキンコンソメ 醤油 ごま油		菓子 サッポロポテト	
12 26 (火)	パン ヒレカツ 野菜スープ	ロールパン 豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 とんかつソース ケチャップ キャベツ 玉葱 人参 白菜 パセリ チキンコンソメ 塩		(12日) ふかし芋 (26日) 焼き芋	
13 27 (水)	チキンカレー じゃこサラダ	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース 油 カレールウ 小麦粉 ホーレン草 白菜 ちりめんじゃこ 卵 ごま 酢 砂糖 ごま油 醤油		りんご蒸しパン	
14 28 (木)	肉うどん 里芋といかの煮付け	うどん 牛肉 玉葱 えのき 生椎茸 ごぼう ねぎ だし汁 だし昆布 醤油 砂糖 みりん 里芋 するめいか 大根 だし汁 砂糖 醤油 みりん		アーモンドラスク	
8 22 (金)	ごはん 煮魚 酢の物 味噌汁	米 麦 カレイ 土生姜 醤油 砂糖 みりん きゅうり 干わかめ 大根 酢 砂糖 醤油 豆腐 玉葱 ねぎ だし汁 味噌		菓子 ぼたぼた焼き	
9 23 (土)	焼飯 みかんヨーグルト	米 麦 焼豚 むきえび 玉葱 人参 ねぎ 卵 チキンコンソメ 醤油 油 みかん缶 ヨーグルト 砂糖		菓子 おさつスナック	

