

平成23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	
5 (月)	わかめごはん 卵とじ 味噌汁	米 麦 生わかめ ちりめんじゃこ 人参 醤油 みりん ごま油 卵 鶏肉 高野豆腐 グリンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁 南瓜 小松菜 しめじ 味噌 だし汁		菓子 とんがりコーン	
6 22 (火)	パン 魚のチーズ焼き カレースープ	ロールパン メルルーサ 玉葱 トマト ピーマン えのき ケチャップ 塩 とろけるチーズ 大豆 じゃが芋 人参 ほうれん草 チキンコンソメ カレー粉 塩 牛乳		わらびもち	
7 21 (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 人参 玉葱 油 ホールトマト ハヤシルウ 小麦粉 じゃが芋 きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩		豆入りマドレーヌ	
8 22 (木)	そうめんチャンプル かきたま汁	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 卵 白菜 ねぎ カニカマ 醤油 みりん だし汁 でん粉		チヂミ	
9 (金)	ごはん 筑前煮 ごま酢和え	米 麦 鶏肉 じゃが芋 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干椎茸 三度豆 砂糖 醤油 みりん だし汁 油 小松菜 きゅうり ひじき ちくわ ごま 酢 砂糖 醤油		菓子 チョイス	
10 24 (土)	チキンライス レーズンヨーグルト	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 卵 ケチャップ 塩 油 チキンコンソメ レーズン ヨーグルト 砂糖		菓子 チーズビット	
12 26 (月)	ごはん 牛肉のオイスター ソース炒め 華風スープ	米 麦 牛肉 なす 玉葱 人参 ピーマン もやし オイスターソース 醤油 油 春雨 卵 チンゲン菜 きくらげ チキンコンソメ 醤油 ごま油		12日 月見だんご 26日 おにぎりせんべい	
13 27 (火)	パン かぼちゃのシチュー コールスローサラダ	イエローロールパン 南瓜 ベーコン 玉葱 ほうれん草 しめじ ホワイトルウ 牛乳 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン 酢 砂糖 塩 油		アメリカンドッグ	
14 28 (水)	はいから寿し 豚汁	米 麦 ロースハム きゅうり 人参 プロセスチーズ むきえび 卵 きざみのり 酢 砂糖 醤油 塩 油 だし昆布 豚肉 白菜 えのき 厚揚げ こんにゃく 味噌 だし汁 ねぎ		フルーツポンチ	
15 29 (木)	カレーうどん 切干大根煮	うどん 牛肉 玉葱 ねぎ かまぼこ だし汁 カレールウ 醤油 でん粉 切干大根 人参 干椎茸 うすあげ ごま 醤油 砂糖 みりん だし汁		焼おにぎり	
16 30 (金)	ごはん 竜田揚げ おかか和え すまし汁	米 麦 鶏肉 土生姜 醤油 でん粉 油 もやし キャベツ 花かつお 醤油 豆腐 かまぼこ 干わかめ ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布		菓子 ぱりんこ	
17 (土)	豚丼 パン缶	米 麦 豚肉 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 土生姜 砂糖 醤油 味噌 ごま だし汁 パン缶		菓子 ローストブリッツ	

## そうめんチャンプル ~いつもと違ったそうめんにも子どもたちも大喜びですよ~

### 材料 (幼児4人分)

そうめん	2束半	コンソメ	12g
豚肉	80g	しょうゆ	12g
むきえび	40g	油	12g
ゴーヤ	40g	ごま油	4g
玉葱	100g		
人参	40g		
もやし	40g		

### 作り方

1. そうめんは固めにゆがいておく。
2. ゴーヤは種をとりうすくスライスして、塩もみしてゆがいておく。
3. 玉葱、人参はせん切り、もやしは食べやすい長さに切っておく。
4. 豚肉、むきえびは一口大に切っておく。
5. フライパンを中火にして、油をひいて豚肉、むきえびに火が通るまで炒める。さらに玉葱、人参、もやし、ゴーヤの順に入れて炒める。
6. そうめんを入れ調味料で味付けし、最後にごま油を回しかけて全体をまぜたら、できあがり！！