


平成23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
3 17 31 (月)	ごはん 牛肉とひじきの炒め煮 そうめん汁	米 麦 牛肉 ひじき 人参 切干大根 ごぼう 糸こんにゃく 平天 砂糖 醤油 みりん ごま油 そうめん 干わかめ ねぎ 味噌 だし汁		菓子 おさつスナック
4 18 (火)	パン ポークビーンズ 春雨とキャベツの カレー炒め	ロールパン 豚肉 大豆 ジャガ芋 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ ホワイトルウ 牛乳 春雨 キャベツ 白ねぎ えのき カレー粉 醤油 チキンコンソメ 塩 油		おにぎり (かつおふりかけ)
5 19 (水)	子きつね寿し 五目汁	米 麦 うす揚げ 人参 干椎茸 ちりめんじゃこ 絹さや ごま だし昆布 酢 砂糖 醤油 みりん 鶏肉 大根 厚揚げ こんにゃく ねぎ だし汁 醤油 みりん でん粉		(5日) 揚げみたらし (19日) 菓子詰め合わせ
6 20 (木)	和風ちゃんぽん 大学芋	生中華麺 豚肉 むきえび するめいか 白菜 もやし 干椎茸 ねぎ 醤油 でん粉 みりん だし汁 さつま芋 ごま 油 砂糖 醤油 塩		カナッペ (ハムとチーズ)
7 21 (金)	ごはん 鯖の焼き浸し 味噌汁	米 麦 鯖 塩 小松菜 えのき 醤油 砂糖 みりん だし汁 うすあげ もやし 南瓜 麩 だし汁 味噌		菓子 ホワイトロリータ
8 22 (土)	他人丼 桃缶	米 麦 牛肉 玉葱 ごぼう 人参 三つ葉 卵 だし汁 砂糖 醤油 桃缶		菓子 まがりせんべい
24 (月)	ごはん 味噌おでん お浸し	米 麦 塩こんぶ 鶏肉 ジャガ芋 人参 大根 こんにゃく 厚揚げ 卵 だし汁 味噌 砂糖 みりん 白菜 小松菜 もやし 花かつお 醤油		菓子 かっぱえびせん
11 25 (火)	パン ハンバーグきのこソース 野菜スープ	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 ブロッコリー 人参 バター 砂糖 南瓜 しろ菜 チキンコンソメ 塩		(11日) スイートポテト (25日) ふかし芋
12 26 (水)	カレーライス シーザーサラダ	米 麦 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 グリンピース カレールウ 小麦粉 油 キャベツ レタス きゅうり ベーコン ホールコーン マヨネーズ 粉チーズ		りんご蒸しパン
13 27 (木)	親子うどん 里芋の煮物	うどん 鶏肉 かまぼこ 干椎茸 人参 ねぎ 卵 だし昆布 だし汁 醤油 みりん 里芋 れんこん ごぼ天 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 みりん		フライドポテト
14 28 (金)	ごはん 酢豚 豆腐のスープ	米 麦 豚肉 醤油 でん粉 油 玉葱 人参 生椎茸 竹の子 ピーマン 酢 砂糖 チキンコンソメ ケチャップ 豆腐 えのき ニラ チキンコンソメ 醤油 ごま油		菓子 ぱりんこ
15 29 (土)	カニ風味チャーハン いちごヨーグルト	米 麦 玉葱 人参 カニカマ ねぎ 卵 油 チキンコンソメ 醤油 いちごジャム ヨーグルト		菓子 ココナッツサブレ



日本の料理の配膳は 食べやすく健康的

ごはんは左、汁物が右、おかずが向こうという配膳の仕方は、日本料理のやり方であり、給食でもこのように配膳します。
ごはんを中心に、汁やおかずを交互に食べ、口の中で混ぜあわせながら食べるように考えられています。ごはんだけ、汁だけよりずっとおいしく食べられて、栄養のバランスもとれ健康的です。

