



給食献立予定表

平成24年10月31日
池上わかば保育園

冬場に野菜をたっぷり食べたい！「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し ”温野菜“ にして食べてください。火を通す事で野菜の “かさ” が減り、たくさんの量を食べられる事ができ、また、食物繊維も豊富に摂ることができます。寒い日は、家族みんなで鍋を囲んでみてはどうですか？



| 日 | 献立名 | 材 料 名 |
|----------------------|---|---|
| 5 19 (月) | ごはん 肉団子の甘酢煮 たまごスープ 菓子 | 米 麦 豚ミンチ 玉葱 塩 卵 でん粉 ごま油 酢 砂糖 チキンコンソメ ケチャップ ブロccoli 卵 チンゲン菜 しめじ チキンコンソメ 醤油 サッポロポテト |
| 6 20 (火) | かやくうどん ひじき煮豆 小倉サンド | うどん 鶏肉 白菜 人参 生椎茸 厚焼き ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 大豆 ひじき こんにゃく 厚揚げ 三度豆 砂糖 醤油 みりん 油 ホットドッグパン あずき マーガリン |
| 7 21 (水) | ごはん 豚肉と大根の旨煮 お浸し みたらし団子 | 米 麦 豚バラ肉 大根 卵 砂糖 醤油 みりん 白菜 小松菜 ちりめんじゃこ えのき 醤油 冷凍白玉団子 砂糖 醤油 でん粉 |
| 8 22 (木) | きんぴらずし 石狩汁 焼きそば | 米 麦 ごぼう れんこん 人参 三度豆 ごま 砂糖 醤油 酢 油 だし昆布 鮭 白菜 大根 えのき ねぎ だし汁 味噌 焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 とんかつソース ウスターソース ケチャップ 油 花かつお |
| 9 (金) | パン エビグラタン ミネストローネ 菓子 | ロールパン むきえび マカロニ 玉葱 小麦粉 牛乳 バター パン粉 チキンコンソメ とろけるチーズ ベーコン 大根 人参 じゃが芋 パセリ ケチャップ チキンコンソメ 塩 砂糖 雪の宿 |
| 10 24 (土) | 木の葉丼 パイン缶 菓子 | 米 麦 うす揚げ かまぼこ 玉葱 人参 ねぎ 卵 醤油 砂糖 みりん だし汁 パイン缶 ウエハース |
| 12 26 (月) | 秋野菜カレー マカロニサラダ 生菓子 | 米 麦 牛肉 さつまいも 玉葱 人参 れんこん しめじ カレールウ 油 マカロニ ロースハム きゅうり 卵 マヨネーズ 塩 シュークリーム |
| 13 27 (火) | ミートスパゲティ 野菜スープ おさつスティック | スパゲティ 合ミンチ 玉葱 人参 ピーマン ホールトマト ケチャップ バター 小麦粉 チキンコンソメ 砂糖 塩 粉チーズ 南瓜 しろ菜 チキンコンソメ 塩 さつまいも 油 砂糖 |
| 14 28 (水) | ごはん 焼き魚 かきなます すまし汁 レーズン蒸しぱん | 米 麦 鯖 塩 柿 大根 きゅうり 酢 砂糖 塩 豆腐 ねぎ 干わかめ みりん 醤油 だし汁 だし昆布 ホットケーキの素 卵 牛乳 砂糖 レーズン |
| 15 29 (木) | パン ポトフ 春雨のカレー炒め おにぎり | ロールパン 荒びきウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 白菜 チキンコンソメ 塩 春雨 キャベツ 白葱 えのき カレー粉 醤油 チキンコンソメ 塩 油 米 花かつお 塩昆布 ごま |
| 2 16 30 (金) | きのこごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 菓子 | 米 麦 鶏肉 しめじ えのき 醤油 みりん だし昆布 高野豆腐 卵 グリンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁 でん粉 玉葱 人参 麩 ねぎ だし汁 味噌 動物ビスケット |
| 17 (土) | 焼き肉チャーハン 桃缶 菓子 | 米 麦 牛肉 玉葱 人参 ねぎ チキンコンソメ 醤油 みりん 油 桃缶 ハッピーターン |