



# 給食献立予定表

平成24年11月30日

池上わかば保育園

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。  
カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の  
栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



日	献立名	材 料 名
3 17 (月)	ごはん マーボー豆腐 華風和え 菓子	米 麦 豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 土生姜 味噌 チキンコンソメ 油 醤油 でん粉 砂糖 みりん 春雨 シンゲン菜 ロースハム 卵 酢 砂糖 醤油 ごま油 油 おにぎりせんべい
4 18 (火)	パン ビーフシチュー 卵サラダ リッツジャム	ロールパン 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロccoli ルウ 小麦粉 ケチャップ 卵 キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩 リッツ いちごジャム
5 19 (水)	散らし寿し すまし汁 こぶき芋	米 麦 高野豆腐 人参 むきえび 干椎茸 ひじき 塩 卵 絹さや 酢 砂糖 醤油 油 だし昆布 麩 竹輪 えのき ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 じゃが芋 塩
20 (木)	かやくうどん かきあげ ラスク	うどん 鶏肉 人参 生椎茸 厚焼き 白菜 ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 玉葱 さつま芋 むきえび 三つ葉 塩 小麦粉 卵 油 フランスパン 砂糖 バター
7 21 (金)	たきこみごはん 7日 ふろふき大根 21日 かぼちゃの煮物 味噌汁 菓子	米 麦 鶏肉 うすあげ ごぼう 人参 醤油 みりん だし昆布 大根 カニカマ 砂糖 醤油 みりん だし汁 でん粉 南瓜 花かつお 砂糖 醤油 みりん だし汁 豆腐 えのき 春菊 味噌 だし汁 源氏パイ
8 22 (土)	カレーピラフ パイン缶とヨーグルト 菓子	米 麦 ロースハム 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン チキンコンソメ カレー粉 油 パイン缶 ヨーグルト カール
10 (月)	ごはん 鶏の塩焼き おかか和え かきたま汁 菓子	米 麦 鶏肉 でん粉 塩 人参 もやし 花かつお 醤油 竹輪 卵 白菜 かわれ 醤油 みりん だし汁 おやつスナック
11 (火)	パン 魚のフライ ミネストローネ おやき	ロールパン メルルーサ 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ ケチャップ マヨネーズ ベーコン 大豆 じゃが芋 人参 小松菜 チキンコンソメ ケチャップ 砂糖 塩 米 干しえび 花かつお 醤油 バター
12 26 (水)	ハヤシライス じゃこサラダ 12日 手作りクッキー 26日 菓子	米 麦 牛肉 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 大根 白菜 ちりめんじゃこ 卵 ごま 酢 砂糖 ごま油 醤油 油 小麦粉 砂糖 バター 卵 バニラエッセンス ハードビスケット チーズキャッチ
13 27 (木)	チャーシュー麺 大学芋 13日 中華まんじゅう 27日 菓子	生中華麺 焼豚 人参 もやし ねぎ なたし チキンコンソメ 塩 さつま芋 ごま 油 砂糖 醤油 塩 ホットケーキの素 卵 牛乳 合ミンチ 玉葱 でん粉 醤油 ブリッツ
14 28 (金)	ごはん 豚肉と豆腐の生姜炒め 味噌汁 14日 菓子 28日 年越しそうめん	米 麦 豚肉 豆腐 玉葱 干椎茸 土生姜 醤油 みりん 油 うすあげ 人参 白菜 小松菜 味噌 だし汁 ぼたぼた焼き そうめん 鶏肉 かまぼこ ねぎ 醤油 みりん だし汁
1 15 (土)	すき煮丼 桃缶 菓子	米 麦 牛肉 白菜 玉葱 人参 系こんにゃく 麩 白葱 焼豆腐 砂糖 醤油 桃缶 ココナッツサブレ
6 (木)	もち 豚汁 かにぞうすい	もち 醤油 砂糖 塩 きなこ 豚肉 白菜 大根 えのき こんにゃく 厚揚げ ねぎ 味噌 だし汁 米 カニ缶 大根 三つ葉 卵 塩 だし汁
25 (火)	ピラフ 鶏のからあげ コーンポタージュ 生菓子	米 麦 ピーマン 玉葱 人参 チキンコンソメ 塩 バター 鶏肉 醤油 でん粉 油 ブロccoli マヨネーズ ホールコーン クリームコーン パセリ 砂糖 ホワイトルウ 牛乳 ショートケーキ