



給食献立予定表

平成25年度6月28日
池上わかば保育園

保育園の菜園でも夏野菜を育てています。夏の太陽の光をたっぷりあび、ぐんぐん大きく育つ夏野菜たちを見て、子どもたちは大喜びです。

夏野菜はたっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整える働きをします。生食や簡単な調理で美味しく食べられるのもうれしい特徴です。子どもと一緒に夏野菜を使った料理を楽しんでみてはいかかですか？



日	献立名	材 料 名
1 29 (月)	ごはん 八宝菜 華風和え 菓子	米 麦 豚肉 白菜 玉葱 人参 竹の子 ピーマン むきえび ロールイカ 砂糖 チキンコンソメ みりん 醤油 でん粉 油 春雨 ロースハム チンゲン菜 酢 砂糖 醤油 ごま油 かっぱえびせん
16 30 (火)	あなご寿し そうめん汁 ポップコーン	米 麦 あなご 人参 干椎茸 竹の子 きゅうり 卵 刻みのり 酢 砂糖 醤油 みりん 塩 油 だし昆布 そうめん 竹輪 干わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし汁 だし昆布 とうもろこし 塩 バター
3 17 31 (水)	パン 鶏のクリーム煮 カミカミサラダ わらびもち	ロールパン 鶏肉 マカロニ 玉葱 ブロccoli ホワートルウ 牛乳 小麦粉 大豆 ちりめんじゃこ じゃが芋 人参 きゅうり ホールコーン マヨネーズ 醤油 タピオカでん粉 きな粉 砂糖 塩
4 18 (木)	焼うどん かきたま汁 おぐらサンド	うどん 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし トンカツソース ウスターソース 花かつお 青のり 油 卵 えのき 貝割れ 醤油 みりん だし汁 でん粉 コッペパン マーガリンバター 小豆
5 19 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー 味噌汁 菓子	米 麦 ゴーヤ 豚肉 豆腐 卵 人参 もやし ニラ 花かつお 醤油 だし汁 油 うすあげ えのき なすび ねぎ 味噌 だし汁 ビスコ
6 20 (土)	チキンライス レーズンヨーグルト 菓子	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 卵 ケチャップ チキンコンソメ 塩 油 レーズン ヨーグルト 砂糖 ぱりんこ
8 22 (月)	シーフードカレー スパゲティサラダ 菓子	米 麦 むきえび ロールイカ 冷凍ホタテ 玉葱 人参 なすび 小麦粉 カレールウ 油 スパゲティ ロースハム きゅうり ホールコーン マヨネーズ 塩 動物ビスケット
9 23 (火)	パン ミートローフ 野菜スープ おにぎり	イエローロール 豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 塩 ケチャップ キャベツ 人参 とろけるチーズ 南瓜 ほうれん草 セロリ チキンコンソメ 塩 米 塩昆布 ごま
10 24 (水)	ふりかけごはん 煮びたし 味噌汁 バナナケーキ	米 麦 かつおふりかけ なすび 鶏肉 厚揚げ ピーマン 醤油 みりん 砂糖 だし汁 油 麩 人参 白菜 味噌 だし汁 ホッケーキックス バナナ 砂糖 バター 卵
11 25 (木)	にゅうめん かきあげ カルピスゼリー	そうめん 鶏肉 厚焼き 小松菜 生椎茸 醤油 みりん だし汁 だし昆布 玉葱 南瓜 人参 三つ葉 小麦粉 卵 塩 油 カルピス みかん缶 ゼラチン
12 26 (金)	ごはん 焼鮭 ごま酢和え すまし汁 菓子	米 麦 鮭 塩 ひじき きゅうり もやし ごま 酢 砂糖 醤油 豆腐 えのき 干わかめ ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 ハッピーターン
13 (土)	牛丼 桃缶 菓子	米 麦 牛肉 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁 桃缶 ホームパイ
2 (火)	七夕すし そうめん汁 菓子	米 麦 高野豆腐 むきえび 人参 干椎茸 竹の子 絹さや 卵 塩 油 酢 砂糖 醤油 みりん だし昆布 そうめん オクラ かまぼこ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 星たべよ カルピス