



# 給食献立予定

25年9月30日  
池上わかば保育園

実りの秋がやってきました。季節の移り変わりを何で感じていますか？  
秋は自然の恵みによって実を結ぶ季節であり、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。  
お米、さつま芋、みかん、柿、りんご、大根、白菜などおいしい季節です。  
旬の食べ物を食卓に並べ、秋を食べ物で感じてみませんか？



日	献立名	材 料 名
7 21 (月)	ごはん 牛肉とひじきの炒め煮 味噌汁 菓子	米 麦 牛肉 ひじき 人参 切干大根 ごぼう 系こんにゃく 平天 砂糖 醤油 みりん ごま油 豆腐 えのき 玉葱 ねぎ 味噌 だし汁 おさつスナック
8 22 (火)	パン ハンバーグきのこソース 野菜スープ 焼おにぎり	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 南瓜 ほうれん草 チキンコンソメ 塩 米 醤油 みりん
9 23 (水)	チキンカレー わかめサラダ フライドポテト	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールウ 小麦粉 油 干わかめ シーチキン キャベツ きゅうり 酢 砂糖 醤油 冷凍ポテト 塩
10 24 (木)	野菜ラーメン さつま芋の甘煮 ピザトースト	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし ねぎ なると チキンコンソメ 醤油 油 さつま芋 レーズン 砂糖 食パン ロースハム 玉葱 ピーマン ケチャップ とろけるチーズ
11 25 (金)	ごはん 魚の唐揚げ おかか和え 味噌汁 菓子	米 麦 メルルーサ 醤油 でん粉 油 小松菜 もやし キャベツ 花かつお 醤油 じゃが芋 うすあげ えのき ねぎ 味噌 だし汁 かっぱえびせん
12 26 (土)	木の葉丼 桃缶 菓子	米 麦 うすあげ かまぼこ 玉葱 人参 三つ葉 卵 醤油 みりん だし汁 桃缶 ウエハース
28 (月)	ごはん 味噌おでん お浸し 菓子	米 麦 鶏肉 じゃが芋 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 ココナツサブレ
1 15 29 (火)	きのこごはん 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 みたらし団子	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 玉葱 人参 ねぎ 味噌 だし汁 冷凍白玉団子 砂糖 醤油 でん粉
2 16 30 (水)	パン ビーフビーンズ シーザーサラダ 2.30日 リッツジャム 16日 菓子詰め合わせ	ロールパン 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 大豆 ピーマン ケチャップ ホワイトルウ 牛乳 キャベツ きゅうり ベーコン ホールコーン マヨネーズ 粉チーズ リッツ いちごジャム ビスコ ハッピーターン 島田のラムネ
3 17 31 (木)	焼うどん かきたま汁 3日 ふかし芋 17日 スイートポテト 31日 南瓜のケーキ	うどん 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし とんかつソース ウスターソース 花かつお 青のり 油 卵 豆腐 豆苗 醤油 みりん だし汁 さつま芋 塩 さつま芋 バター 砂糖 牛乳 南瓜 ホットケーキミックス バター 卵 砂糖 牛乳
4 18 (金)	子きつね寿し のっぺい汁 菓子	米 麦 うすあげ 干椎茸 竹の子 ちりめんじゃこ 絹さや ごま 酢 砂糖 醤油 みりん だし昆布 人参 大根 里芋 ごぼう こんにゃく ねぎ 醤油 みりん でん粉 だし汁 雪の宿
5 19 (土)	和風スパゲティ パイン缶とヨーグルト 菓子	スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 しめじ チキンコンソメ 醤油 塩 油 刻みのり パイン缶 ヨーグルト ハーベスト