



給食献立予定表

平成25年10月31日
池上わかば保育園



柿は栄養価が高く、細菌に対する抵抗力をつける事から、医者要らずの実と呼ばれているほどです。
風邪予防には欠かせないカロテンとビタミンCをたっぷり含み、これからの季節にうれしい食材です。
ビタミンCは、柿1個で1日の摂取量がとれます！

日	献立名	材 料 名
18 (月)	炊き込みごはん あんかけ茶碗蒸し のり和え	米 麦 鶏肉 うすあげ 人参 醤油 みりん だし昆布 卵 醤油 みりん 塩 えのき しめじ だし汁 でん粉 白菜 もやし 焼き海苔 醤油
	菓子パン	メロンパン
5 19 (火)	パン 魚と柿のフリッター ミネストローネ カナッペ	イエローロールパン メルルーサ 柿 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ブロccoli マヨネーズ ケチャップ ベーコン 大豆 じゃが芋 人参 ほうれん草 塩 ケチャップ 砂糖 チキンコンソメ リッツ スライスチーズ
	6 20 (水)	秋野菜カレー マカロニサラダ 白玉のきなこ和え
7 21 (木)	かやくうどん いかと根菜の煮物 ホットケーキ	うどん 豚肉 人参 白菜 しめじ 厚焼き ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 するめいか 里芋 大根 じゃが芋 砂糖 醤油 みりん だし汁 ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン メープルシロップ
	8 22 (金)	ごはん 鶏の照り焼き 味噌汁 菓子
9 (土)	焼そば 桃缶 菓子	焼そば麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 トンカツソース ウスターソース 花かつお 油 桃缶 フレンチパピロ
	11 25 (月)	ごはん すき焼き風煮 ごま酢和え 菓子
12 26 (火)	パン クリームシチュー フレンチサラダ おにぎり	ロールパン 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ホワイトルウ 牛乳 小麦粉 キャベツ きゅうり みかん缶 レーズン 酢 油 米 花かつお 塩昆布 ごま
	13 27 (水)	散らし寿し 五目汁 小倉サンド
14 28 (木)	ミートスパゲティ 野菜スープ さつまスティック	スパゲティ 合ミンチ 玉葱 人参 ホールトマト ケチャップ 小麦粉 チキンコンソメ 砂糖 塩 油 粉チーズ 南瓜 しめじ ほうれん草 チキンコンソメ 塩 さつま芋 油 グラニュー糖
	1 15 29 (金)	ごはん 焼き魚 キャベツの塩昆布和え そうめん汁 菓子
2 16 30 (土)	中華丼 パイン缶 菓子	米 麦 豚肉 むきえび ロールイカ 白菜 玉葱 人参 ピーマン チキンコンソメ 砂糖 醤油 みりん でん粉 油 パイン缶 動物ビスケット