



給食献立予定表

平成25年11月29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
2 16 (月)	ごはん	米 麦
	煮魚	赤魚 土生姜 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参
	すまし汁	豆腐 えのき 竹輪 ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	菓子	ぼんち揚げ
3 17 (火)	パン	丸ロールパン
	ポトフ	荒引きウインナー 大根 南瓜 白菜 玉葱 ブロccoli 鶏コンソメ 塩
	カミカミサラダ	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 しょうゆ
	3日 白玉団子の小豆添え	冷凍白玉団子 ゆで小豆
	17日 手作りクッキー	小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 バニラエッセンス
4 18 (水)	カレーうどん	うどん 牛肉 玉葱 ねぎ かまぼこ だし汁 カレールウ 醤油 でん粉
	切干大根煮	切干大根 人参 干椎茸 うすあげ ごま 醤油 砂糖 みりん だし汁
	こぶき芋	じゃが芋 塩
19 (木)	散らし寿し	米 麦 高野豆腐 人参 むきえび 干椎茸 竹の子 塩 卵 酢 砂糖 醤油 だし昆布 刻みのり
	豚汁	豚肉 白菜 大根 さつま芋 えのき こんにゃく 厚揚げ ねぎ 味噌 だし汁
	メープルパン	食パン バター メープルシロップ
6 20 (金)	ごはん	米 麦
	鶏の塩焼き	鶏肉 でん粉 塩
	ごま和え	ひじき 小松菜 もやし 酢 砂糖 醤油 ごま
	わか玉スープ	干わかめ 玉葱 卵 ごま油 鶏コンソメ 醤油
	菓子	ハッピーターン
7 21 (土)	他人丼	米 麦 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 三つ葉 卵 醤油 砂糖 だし汁
	パイン缶	パイン缶
	菓子	エースコイン
9 (月)	ごはん	米 麦
	マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 人参 玉葱 ねぎ 土生姜 味噌 鶏コンソメ 油 醤油 でん粉 砂糖 みりん
	華風和え	春雨 千層菜 ロースハム 酢 砂糖 醤油 ごま油
	菓子	ハーベスト
10 (火)	パン	ロールパン
	タンドリーチキン	鶏ササミ カレー粉 塩 ヨーグルト ケチャップ 玉葱 ブロccoli
	ベーコンスープ	人参 ベーコン 小松菜 キャベツ 鶏コンソメ 塩
	おやき	米 干しえび 花かつお 醤油 バター
11 25 (水)	ちゃんぽん麺	中華麺 豚肉 むきえび ロールイカ キャベツ 人参 玉葱 もやし ねぎ 油 醤油 みりん
	大学芋	鶏コンソメ でん粉
	チーズ蒸しパン	さつま芋 油 砂糖 醤油 塩 ごま
		ホットケーキの素 砂糖 卵 牛乳 とろけるチーズ
12 26 (木)	ハヤシライス	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
	フルーツサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 レーズン 酢 塩 油
	12日 手作りプリン	卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス
	26日 菓子	プリッツ
13 27 (金)	ごはん	米 麦
	豚肉と大根の旨煮	豚バラ肉 大根 卵 砂糖 醤油 みりん
	味噌汁	豆腐 えのき 春菊 味噌 だし汁
	13日 菓子	ウエハース
	27日 年越しそうめん	そうめん 鶏肉 かまぼこ ねぎ 醤油 みりん だし汁
14 28 (土)	チャーハン	米 麦 焼豚 玉葱 人参 ねぎ 卵 鶏コンソメ 醤油 油
	みかん缶	みかん缶
	菓子	満月ボン
5 (木)	もち	もち 醤油 砂糖 塩 きなこ
	豚汁	豚肉 白菜 大根 さつま芋 えのき こんにゃく 厚揚げ ねぎ 味噌 だし汁
	かにぞうすい	米 カニ缶 大根 三つ葉 卵 塩 だし汁
24 (火)	ケチャップライス	米 麦 玉葱 人参 ピーマン 鶏コンソメ ケチャップ 油
	鶏のからあげ	鶏肉 醤油 でん粉 油 ブロccoli マヨネーズ
	南瓜のポタージュ	南瓜 パセリ 小麦粉 ホワイトルウ 牛乳
	生菓子	ショートケーキ