



# 給食献立予定表

平成26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
10 (月)	ごはん 八宝菜	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
	華風和え	春雨 ロースハム チンゲン菜 卵 酢 砂糖 醤油 ごま油
	菓子	動物ビスケット
11 25 (火)	パン	ロールパン
	ポトフ マカロニサラダ	あらびきウインナー 大根 南瓜 白菜 玉葱 ブロッコリー チキンコンソメ 塩 マカロニ ロースハム きゅうり ホールコーン マヨネーズ 塩 卵
	白玉団子小豆添え	冷凍白玉団子 ゆで小豆
12 26 (水)	子きつね寿司	米 麦 うすあげ 人参 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
	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
	さつま芋スティック	さつま芋 油 グラニュー糖
13 27 (木)	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
	ひじき煮豆	大豆 ひじき こんにゃく 厚揚げ 三度豆 砂糖 醤油 みりん 油
	レーズン蒸しパン	ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 レーズン
14 28 (金)	ごはん 鶏の照り焼き わか玉スープ	米 麦 鶏肉 砂糖 醤油 みりん でん粉 キャベツ 人参 干わかめ 玉葱 卵 チキンコンソメ 醤油 ごま
	菓子	おにぎりせんべい
	エビピラフ	米 麦 むきえび 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン チキンコンソメ 塩 油
1 15 29 (土)	桃缶	桃缶
	菓子	源氏パイ
17 (月)	ごはん 豚肉と大根の旨煮 味噌汁	米 麦 豚バラ肉 大根 卵 砂糖 醤油 みりん じゃが芋 うすあげ 玉葱 ねぎ だし汁 味噌
	菓子	サッポロポテト
	パン ジャーマンポテト 野菜スープ	イエローロール あらびきウインナー じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー ケチャップ パン粉 とろけるチー ズ 南瓜 しめじ 白菜 チキンコンソメ 塩
4 18 (火)	おにぎり	米 花かつお 塩昆布 ごま
	ハヤシライス フレンチサラダ	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 キャベツ きゅうり 柿 レーズン 酢 塩 油 砂糖
	5日 菓子詰め合わせ 19日 牛乳プリン	ポテコ 島田のラムネ 牛乳 砂糖 ゼラチン バニラエッセンス みかん缶
6 20 (木)	味噌ラーメン	中華麺 豚肉 もやし 人参 白菜 ねぎ なんと チキンコンソメ 味噌 みりん 油
	大学芋	さつま芋 油 砂糖 醤油 塩 ごま
	メープルパン	食パン バター メープルシロップ
7 21 (金)	ごはん 魚の唐揚げ 味噌汁	米 麦 黄金カレー 醤油 でん粉 油 キャベツ 人参 豆腐 えのき 春菊 味噌 だし汁
	菓子	ぼたぼた焼き
	親子丼 パイン缶	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 卵 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁 パイン缶
8 22 (土)	菓子	ムーンライト

※天候や仕入れ等の都合により、メニュー・食材を変更することがあります。