



給食献立予定表

平成27年6月30日

池上わかばこども園



梅雨が明けるといよいよ夏本番、急激な暑さへの気候変化が体に一番こたえる季節です。暑さが増す時期、食欲も落ち気味ですが、旬の食材を活用するなどして、栄養バランスに気をつけましょう。調理室では、子どもたちの健康づくり・成長期のバランスを考え作っています。そんな食材の中でも、海藻類は様々な栄養がたっぷり詰まっており、成長期の子どものにピッタリです。ぜひ、日頃の家庭での食事にも取り入れてみてください。

日	献立名	材 料 名
6 (月)	ごはん	米 麦
	マーボーナス	なす 合ミンチ 玉葱 人参 ねぎ 土生姜 味噌 砂糖 チキンコンソメ 醤油 でん粉 油
	華風スープ	春雨 えのき ニラ チキンコンソメ 醤油 ごま油
	菓子	源氏パイ
7 21 (火)	パン	ロールパン
	コロケ	じゃが芋 牛ミンチ 玉葱 小麦粉 パン粉 卵 塩 油 ブロッコリー ケチャップ とんかつソース
	野菜スープ	玉葱 人参 ほうれん草 キャベツ チキンコンソメ 塩
	おにぎり	米 花かつお ごま 醤油 砂糖
8 22 (水)	ぶっかけそうめん	そうめん 鶏肉 きゅうり 人参 干椎茸 卵 醤油 砂糖 塩 みりん だし汁 だし昆布 油
	南瓜のそぼろ煮	南瓜 豚ミンチ 玉葱 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 でん粉
	揚げパン	ドッグパン 油 きなこ 砂糖
9 23 (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
	わかめサラダ	シーチキン 干わかめ 人参 キャベツ きゅうり 酢 砂糖 醤油
	じゃが芋のチーズ焼	じゃが芋 とろけるチーズ
10 24 (金)	ごはん	米 麦
	ゴーヤチャンプルー	ゴーヤ 豚肉 豆腐 人参 もやし 卵 花かつお 醤油 だし汁 油
	味噌汁	なす うすあげ えのき ねぎ 味噌 だし汁
	菓子	ぱりんこ
11 (土)	シーフードスパゲティ	スパゲティ ロールイカ むきえび シーチキン 玉葱 人参 レタス チキンコンソメ 塩 油
	桃缶	桃缶
	菓子	おにぎりせんべい
13 27 (月)	ごはん	米 麦
	肉じゃが	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく グリンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁 油
	酢の物	きゅうり もやし カニカマ ひじき 酢 砂糖 醤油
	菓子	とんがりコーン
14 28 (火)	パン	ロールパン
	夏野菜ポトフ	あらびきウインナー じゃが芋 玉葱 人参 トマト ピーマン なす キャベツ 塩 チキンコンソメ
	カミカミサラダ	大豆 ちりめんじゃこ 切干大根 きゅうり マヨネーズ 醤油 ごま
	わらびもち	タピオカでんぶん きなこ 砂糖 塩
15 29 (水)	あなご寿司	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 油 塩
	そうめん汁	そうめん かまぼこ 干わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	みかんゼリー	みかん缶 水 ゼラチン 砂糖
2 11 30 (木)	焼きそば	焼きそば麺 豚肉 むきえび ロールイカ ピーマン 玉葱 人参 もやし キャベツ 醤油 チキンコンソメ 油
	かきたま汁	卵 白菜 ねぎ 醤油 みりん だし汁
	レーズンケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳 マーガリン レーズン
3 17 31 (金)	ごはん	米 麦
	魚の揚げ煮	メルルーサ でん粉 油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参
	味噌汁	豆腐 玉葱 ねぎ 味噌 だし汁
	菓子	雪の宿
4 18 (土)	チキンライス	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
	パイン缶	パイン缶
	菓子	ココナツサブレ
1 (水)	七たずし	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
	そうめん汁	そうめん かまぼこ オクラ 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	菓子	星たべよ カルピス

※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。