



給食献立予定表

平成27年9月30日
池上わかばこども園

実りの秋、食欲の秋。ご飯のおいしい季節になりました。和食では、ごはんは左、汁ものは右、おかずが向こうという配膳の仕方をします。ごはんを中心に、汁やおかずを交互に食べ、口の中で混ぜ合わせながらおいしく食べることができるようにと考えられています。園では、栄養バランスがよく、おいしい和食も積極的に取り入れています。



日	献立名	材 料 名
5 19 (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 チキンコンソメ 油 醤油 でん粉 砂糖
	菓子	みりん
6 20 (火)	華風和え	春雨 ほうれん草 ロースハム 卵 酢 砂糖 醤油 ごま油
	パン	丸ロールパン
	鶏のクリーム煮	鶏肉 マカロニ 玉葱 ブロッコリー ホワイトルウ 牛乳 小麦粉
7 21 (水)	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
	白玉団子のきなこ和え	冷凍白玉団子 きなこ 砂糖 塩
	菓子	サッポロポテト
8 22 (木)	洋風ちらし寿司	米 麦 ロースハム きゅうり 人参 スライスチーズ むきえび 卵 刻みのり 酢 砂糖
	すまし汁	醤油 塩 油 だし昆布
	牛乳プリン	豆腐 えのき 竹輪 ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布
9 23 (金)	かやくうどん	うどん 豚肉 人参 生椎茸 玉葱 厚焼き ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	里芋といかの煮物	するめいか 里芋 大根 砂糖 醤油 みりん だし汁
	菓子	8日 ふかし芋 22日 スイートポテト さつま芋 塩 さつま芋 マーガリン 砂糖 牛乳
10 24 (土)	ごはん	米 麦
	焼魚	鮭 塩
	おなか和え	もやし 人参 キャベツ 花かつお 醤油
26 (月)	味噌汁	じゃが芋 玉葱 えのき ねぎ 味噌 だし汁
	パン	ビスコ
	菓子	米 麦 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 三つ葉 卵 醤油 砂糖 だし汁
13 27 (火)	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
	魚のフリッター	桃缶
	ベーコンスープ	おにぎりせんべい
14 28 (水)	ごはん	米 麦
	味噌おでん	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
	お浸し	白菜 小松菜 もやし ひじき 醤油 花かつお
1 15 (木)	パン	ロールパン
	魚のフリッター	メルルーサ 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 油 ブロッコリー マヨネーズ ケチャップ
	ベークンスープ	じゃが芋 人参 ベーコン ほうれん草 チキンコンソメ
2 16 (金)	チヂミ	小麦粉 卵 長芋 人参 とろけるチーズ 醤油 塩 ごま油
	秋野菜カレー	米 麦 牛肉 さつま芋 れんこん 玉葱 人参 しめじ なす カレールウ 油
	カミカミサラダ	大豆 ちりめんじゃこ 切干大根 きゅうり ホールコーン マヨネーズ 醤油 ごま
17 31 (土)	リッツとジャム	リッツ いちごジャム
	野菜ラーメン	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 もやし 人参 なんと ねぎ チキンコンソメ 醤油 油
	菓子	さつま芋の甘煮 小倉サンド さつま芋 レーズン 砂糖 ドッグパン こしあん マーガリン
1 15 (日)	きのこごはん	米 麦 鶏肉 しめじ えのき 醤油 みりん だし昆布
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 グリンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁
	味噌汁	南瓜 玉葱 うすあげ ねぎ 味噌 だし汁
2 16 (月)	菓子	雪の宿
	和風スパゲティ	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
	パン	パン ヨーグルト
3 17 (火)	パイナップルとヨーグルト	パイナップル ヨーグルト
	菓子	ぼんち揚げ

※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。