



給食献立予定表

平成27年11月30日
池上わかばこども園

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。
夏野菜であるカボチャですが、カロチンやビタミンをたくさん含んでおり、
ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に昔から欠かせない食物だったようです。



日	献立名	材 料 名
7 21 (月)	ごはん 魚の焼き浸し 味噌汁 菓子	米 麦 赤魚 うすあげ 小松菜 えのき 醤油 砂糖 みりん だし汁 卵 玉葱 ねぎ 味噌 だし汁 おさつスナック
8 22 (火)	パン ミートローフ 野菜スープ みたらし団子	ロールパン 豚ミンチ 豆腐 玉葱 パン粉 卵 塩 ケチャップ ブロッコリー 南瓜 ほうれん草 チキンコンソメ 塩 冷凍白玉団子 醤油 砂糖 でん粉
9 (水)	カレーライス じゃこサラダ ホットケーキ	米 麦 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールウ 小麦粉 油 ちりめんじゃこ 大豆 白菜 大根 ホールコーン 砂糖 酢 醤油 ごま油 ホットケーキの素 マーガリン 牛乳 卵 メープルシロップ
10 (木)	ちゃんこうどん 南瓜の煮物 ピザトースト	うどん 鶏肉 白菜 人参 ねぎ えのき うすあげ 大根 だし汁 醤油 みりん 味噌 南瓜 砂糖 醤油 花かつお だし汁 食パン 玉葱 ピーマン ホールコーン ケチャップ とろけるチーズ
11 25 (金)	ごはん 豚じゃが 酢の物 菓子	米 麦 豚肉 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 きゅうり もやし カニカマ 酢 砂糖 醤油 ハッピーターン
12 26 (土)	親子丼 桃缶 菓子	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 卵 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁 桃缶 ココナッツサブレ
14 28 (月)	子きつね寿司 五目汁 菓子 年越しそうめん	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 鶏肉 えのき 厚揚げ こんにゃく ねぎ 醤油 みりん だし汁 かっぱえびせん そうめん 鶏肉 かまぼこ ねぎ 醤油 みりん だし汁
1 15 (火)	パン クラムチャウダー マカロニサラダ リッツジャム 焼きおにぎり	丸ロールパン 冷凍貝柱 じゃが芋 玉葱 人参 白菜 グリンピース 牛乳 ホワイトルウ 小麦粉 マカロニ シーチキン きゅうり 卵 マヨネーズ 塩 リッツ いちごジャム 米 醤油 みりん
2 16 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 菓子 じゃが芋のチーズ焼き	米 麦 鮭 キャベツ 玉葱 人参 えのき もやし ねぎ 味噌 砂糖 豆腐 干わかめ 竹輪 春菊 醤油 みりん だし汁 だし昆布 ハーベスト じゃが芋 とろけるチーズ
17 (木)	ちゃんぽん麺 大学芋 手作りクッキー	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 チキンコンソメ でん粉 さつま芋 油 砂糖 醤油 塩 ごま 小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 バニラエッセンス
4 18 (金)	ごはん 牛肉とひじきの炒め煮 味噌汁 菓子	米 麦 牛肉 ひじき 人参 切干大根 ごぼう 糸こんにゃく 平天 砂糖 醤油 みりん ごま油 じゃが芋 玉葱 ねぎ 味噌 だし汁 雪の宿
5 19 (土)	ポパイピラフ レーズンヨーグルト 菓子	米 麦 ほうれん草 ベーコン 玉葱 しめじ ホールコーン チキンコンソメ 油 レーズン ヨーグルト 砂糖 エースコイン
3 (木)	もち 豚汁 かにぞうすい	もち米 醤油 砂糖 きなこ 塩 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 米 カニ缶 大根 三つ葉 卵 塩 だし汁
24 (木)	ケチャップライス 鶏のからあげ 南瓜のポタージュ 生菓子	米 麦 玉葱 人参 ピーマン チキンコンソメ ケチャップ 油 鶏肉 醤油 でん粉 油 ブロッコリー マヨネーズ 南瓜 ホワイトルウ 牛乳 小麦粉 パセリ ロールケーキ

※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