



# 給食献立予定表

平成 28 年 6 月 30 日

池上わかばこども園



きゅうり・トマト・ナス・レタス・もやし・オクラ・ほうれん草など、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとってくれます。熱中症や夏バテ予防のためにも、効果的に夏野菜を摂りましょう。

また、汗をたくさんかき水分補給の機会が多くなります。糖分が多いジュースや炭酸飲料などはなるべくひかえ、お茶をたくさん飲むように心がけましょう。

日	献立名	材 料 名
4 (月)	ごはん	米 麦
	豚じゃが ごま和え	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 竹輪 もやし しろな ひじき ごま 醤油 砂糖
	菓子	ぼたぼた焼
5 19 (火)	パン	ロールパン
	魚のチーズ焼 卵スープ	メルルーサ 玉葱 人参 ピーマン えのき ケチャップ 塩 とろけるチーズ 卵 トマト ほうれん草 チキンコンソメ 塩
	わらびもち	タピオカでんぶん きなこ 砂糖 塩
6 20 (水)	夏野菜カレー	米 麦 牛肉 玉葱 人参 南瓜 なす ゴーヤ トマト ピーマン カレールウ 小麦粉 油
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン 酢 砂糖 塩 油
	みかんゼリー	みかん缶 水 ゼラチン 砂糖
7 21 (木)	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
	南瓜の土佐煮	南瓜 花かつお 砂糖 醤油 だし汁
	おぐらサンド	ドッグパン こしあん マーガリン
8 22 (金)	ごはん	米 麦
	ゴーヤチャンプルー 味噌汁	ゴーヤ 豚肉 豆腐 人参 もやし 卵 花かつお 醤油 だし汁 油 じゃが芋 うすあげ えのき ねぎ 味噌 だし汁
	菓子	かつばえびせん
9 (土)	じゃこピラフ	米 麦 ちりめんじゃこ 玉葱 人参 しめじ 小松菜 ごま 醤油 チキンコンソメ 油
	パイン缶とヨーグルト	パイン缶 ヨーグルト
	菓子	ムーンライト
11 25 (月)	ごはん	米 麦
	マーボーナス 華風スープ	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 春雨 えのき ニラ チキンコンソメ 醤油 ごま油
	菓子	ココナツサブレ
12 26 (火)	パン	丸ロールパン
	クリームシチュー ウイナーソーテー	鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ホホワイトルウ 牛乳 小麦粉 ウイナー キャベツ 人参 ほうれん草 ホールコーン チキンコンソメ 塩 油
	おにぎり	米 ゆかり
13 27 (水)	ごはん	米 麦
	魚の揚げ煮 味噌汁	メルルーサ でん粉 油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参 豆腐 えのき なす みょうが ねぎ 味噌 だし汁
	マドレーヌ	ホットケーキミックス 牛乳 卵 マーガリン 砂糖
14 28 (木)	肉うどん	うどん 牛肉 砂糖 醤油 玉葱 ごぼう えのき ねぎ みりん だし汁 だし昆布
	五目豆	大豆 人参 干椎茸 こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 みりん 油 だし汁
	フルーチェ	牛乳 いちごフルーチェ
15 29 (金)	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
	菓子	ハッピータン
2 16 30 (土)	親子丼	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 卵 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁
	桃缶	桃缶
	菓子	源氏パイ
1 (金)	七夕すし	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 カルビス

※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。