



給食献立予定表

平成28年9月30日
池上わかばこども園

実りの秋、食欲の秋がやってきました。秋は自然の恵みによって実を結ぶ季節であり、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。お米、さつまいも、みかん、柿、りんご、大根、白菜などとてもおいしい季節です。ぜひ、秋を食べ物で感じてください。

今月は食育活動で、スイートポテト作りをします！



日	献立名	材 料 名
3 17 31 (月)	ごはん 焼魚 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 菓子	米 麦 鮭 塩 キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 じゃが芋 玉葱 なめこ ねぎ 味噌 だし汁 おさつスナック
4 18 (火)	パン きのこソースのハンバーグ 野菜スープ 白玉団子のきなこ和え	ロールパン 合ミンチ 玉葱 パン粉 卵 牛乳 小麦粉 えのき しめじ 生椎茸 ケチャップ ウスターソース ブロッコリー じゃが芋 チンゲン菜 人参 チキンコンソメ 塩 冷凍白玉団子 きなこ 砂糖 塩
5 19 (水)	秋野菜カレー 卵サラダ フライドポテト	米 麦 牛肉 さつまいも 玉葱 なす れんこん 人参 しめじ カレールウ 小麦粉 油 卵 キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩 冷凍ポテト 塩
6 20 (木)	かやくうどん 里芋といかの煮物 6日 スイートポテト 20日 ふかし芋	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 するめいか 里芋 大根 砂糖 醤油 みりん だし汁 さつまいも マーガリン 砂糖 牛乳 さつまいも 塩
7 21 (金)	ごはん から揚げ ナムル 卵スープ 菓子	米 麦 鶏肉 醤油 でん粉 油 もやし ほうれん草 人参 ごま 醤油 ごま油 豆腐 卵 ねぎ チキンコンソメ 満月ポン
8 22 (土)	五目チャーハン レーズンヨーグルト 菓子	米 麦 むきえび カニカマ 玉葱 人参 干椎茸 ねぎ チキンコンソメ 醤油 油 レーズン ヨーグルト 砂糖 たべっこ動物
24 (月)	ごはん 味噌おでん ごま酢和え 菓子	米 麦 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 もやし きゅうり ちりめんじゃこ ひじき ごま 酢 砂糖 醤油 ココナツサブレ
11 25 (火)	パン ビーフビーンズ わかめサラダ おにぎり	丸ロールパン 牛肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー ケチャップ ホワイトルウ 牛乳 シーチキン 干わかめ キャベツ きゅうり 酢 砂糖 醤油 米 かつおふりかけ
12 26 (水)	きんぴら寿司 豚汁 手作りプリン	米 麦 ごぼう れんこん 人参 三度豆 ごま 砂糖 醤油 酢 油 だし昆布 豚肉 白菜 さつまいも えのき 厚揚げ こんにゃく ねぎ 味噌 だし汁 牛乳 卵 砂糖 バニラエッセンス 水
13 27 (木)	ミートスパゲティ じゃが芋のポタージュ ホットケーキ	スパゲティ 合ミンチ 玉葱 人参 ホールトマト ケチャップ 小麦粉 チキンコンソメ 砂糖 塩 油 粉チーズ じゃが芋 牛乳 ホワイトルウ 小麦粉 パセリ ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン メープルシロップ
14 28 (金)	きのこごはん 揚げだし豆腐 味噌汁 菓子	米 麦 鶏肉 人参 しめじ えのき 醤油 みりん だし昆布 高野豆腐 でん粉 油 絹さや 花かつお 砂糖 醤油 みりん 南瓜 玉葱 うすあげ ねぎ 味噌 だし汁 おにぎりせんべい
15 29 (土)	木の葉丼 桃缶 菓子	米 麦 うすあげ かまぼこ 玉葱 人参 三つ葉 卵 醤油 砂糖 みりん だし汁 桃缶 ビスコ

※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。