

# 11月給食献立(乳児・幼児食)

11月1日～11月16日給食献立

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
1	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 白菜の煮浸し かき玉汁	牛乳 さつま芋のバター焼き	米・ホキ・塩・青のり・小麦粉・植物油 白菜・人参・揚げ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 鶏卵・玉ねぎ・しめじ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・さつま芋・有塩バター
2	木	牛乳 たべっ子ベイベー	コーン味噌ラーメン じゃが芋の煮物 オレンジ	お茶 ひじきおにぎり	中華そば・豚肉・コーン・マーガリン・もやし・キャベツ・人参・ほうれん草・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩・味噌・しょうが・みりん・のり じゃが芋・人参・だし汁・上白糖・塩・しょうゆ・グリーンピース オレンジ ほうじ茶・米・みりん・酒・しょうゆ・塩・揚げ・ひじき・人参・だし汁
4	土	牛乳 満月ボン	鶏そぼろ丼 味噌汁	牛乳 バナナ ハッピーターン	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・みりん・だし汁・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖・のり 大根・もやし・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・バナナ・ハッピーターン
6	月	牛乳 星たべよ	マーボー丼 春雨の酢の物 中華スープ	牛乳 スティックケーキ	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・味噌・片栗粉 春雨・きゅうり・人参・ごま・ごま油・上白糖・酢・塩 白菜・玉ねぎ・しめじ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・いちごジャム
7	火	牛乳 オレンジ	ご飯 鶏肉の五目大豆煮 キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 ピーチヨーグルト	米・鶏肉・片栗粉・さつま芋・なたね油・大豆・人参・ほうれん草・上白糖・しょうゆ・酒 キャベツ・コーン・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 大根・揚げ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・ヨーグルト・上白糖・黄桃缶
8	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さばの煮つけ 青梗菜の和え物 味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	米・さば・しょうが・しょうゆ・上白糖 青梗菜・えのき・人参・しょうゆ・上白糖 じゃが芋・もやし・人参・ねぎ・ひじき・味噌 牛乳・小麦粉・上白糖・ベーキングパウダー・塩・スキムミルク・なたね油・干しぶどう
9	木	牛乳 たべっ子ベイベー	散らし寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳 マシュマロおこし	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・人参・干し椎茸・しょうゆ・鮭フレーク・のり・絹さや・鶏卵・なたね油 かぼちゃ・人参・鶏ミンチ・だし汁・しょうゆ・上白糖・塩・片栗粉・だし汁 手鞠麩・玉ねぎ・しめじ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・コーンフレーク・マシュマロ・有塩バター
10	金	牛乳 満月ボン	けんちんうどん 小松菜のおかか和え バナナ	お茶 昆布おにぎり	うどん・鶏肉・里芋・ごぼう・大根・人参・ねぎ・しょうが・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 小松菜・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 バナナ ほうじ茶・米・塩昆布
11	土	牛乳 ハッピーターン	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 さつま芋・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・バナナ・ぱりんこ
13	月	牛乳 星たべよ	ちゃんぽんめん ジャーマンポテ りんご	お茶 五平もち (郷土料理・岐阜県)	中華そば・豚肉・えび・キャベツ・玉ねぎ・人参・チャンポンスライス・にら・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩 じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・パセリ・なたね油・塩・こしょう・コンソメ りんご ほうじ茶・米・もち米・味噌・上白糖・みりん・ごま・なたね油
14	火	牛乳 バナナ	《世界の郷土料理・メキシコ》 ロールパン・アランブレ 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 おさつスティック	ロールパン・牛肉・ベーコン・ハム・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・塩・ウスターソース・チーズ・なたね油 大根・人参・きゅうり・酢・なたね油・塩・上白糖 ブロッコリー・玉ねぎ・しめじ・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・さつま芋・植物油・塩
15	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のごまだれ焼き 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 カルシウムラスク	米・鶏肉・ごま・しょうゆ・みりん・酒 白菜・人参・しょうゆ・塩・レモン 玉ねぎ・豆腐・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・食パン・マーガリン・粉チーズ・青のり・ごま
16	木	牛乳 たべっ子ベイベー	もみじごはん 鮭の塩焼き もやしの梅和え 味噌汁	牛乳 雪の宿 ミックスラムネ	米・人参・塩・しょうゆ・しめじ・さつま芋・ごま・鮭・塩 もやし・きゅうり・人参・梅干し ほうれん草・玉ねぎ・ちくわ・わかめ・味噌 牛乳・雪の宿・ラムネ

# 11月給食献立(乳児・幼児食)

11月17日～11月30日給食献立

平成29年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
			乳児・幼児食		
17	金	牛乳 満月ボン	ナポリタンスパゲティー ブロッコリーサラダ 野菜スープ	お茶 チヂミ	スパゲティ・玉ねぎ・ベーコン・マッシュルーム・人参・なたね油・ほうれん草・ケチャップ・ウスターソース・上白糖 ブロッコリー・パプリカ・コーン・上白糖・しょうゆ・酢・なたね油 かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・塩 ほうじ茶・にら・人参・豚ミンチ・小麦粉・だし汁・ごま油・しょうゆ・酢
18	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 わかめスープ	牛乳 バナナ サラダせん	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 わかめ・玉ねぎ・コーン・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・サラダせん
20	月	牛乳 星たべよ	三色ごはん ほうれん草の和え物 味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・上白糖・しょうゆ・しょうが・インゲン・鶏卵 ほうれん草・人参・ちくわ・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・かぼちゃ・なめこ・揚げ・ひじき・味噌 牛乳・おつゆ麩・マーガリン・黒砂糖
21	火	牛乳 りんご	ご飯 ミートローフ カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳 バナナケーキ	米・合挽きミンチ・玉ねぎ・ミックスベジタブル・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ ブロッコリー・パプリカ・和風ドレ マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・スキムミルク・鶏卵・有塩バター・上白糖・バナナ・ホイップ
22	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらのみそ焼き キャベツの酢の物 すまし汁	牛乳 ふかし芋	米・さわら・白みそ・上白糖・酒 キャベツ・人参・酢・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・しょうゆ・塩 牛乳・さつま芋・塩
24	金	牛乳 満月ボン	ミンチカレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 りんごのコンポート	米・合挽きミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・グリーンピース・カレールー・カレー粉・なたね油・にんにく・りんご キャベツ・コーン・人参・マヨネーズ オレンジ 牛乳・りんご・上白糖・ホイップ
25	土	牛乳 ハッピーターン	ピラフ トマトスープ	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・鶏肉・玉ねぎ・ミックスベジタブル・塩・こしょう・コンソメ・なたね油 トマト缶・キャベツ・玉ねぎ・大豆・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
27	月	牛乳 星たべよ	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ 青りんごゼリー	牛乳 フルーチェ(ピーチ)	米・牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ハヤシフレーク 切干大根・きゅうり・ツナ・ごま・マヨネーズ・しょうゆ 青りんごゼリー 牛乳・フルーチェ
28	火	牛乳 オレンジ	ご飯 ホキの甘酢あんかけ ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米・ホキ・片栗粉・植物油・玉ねぎ・人参・干し椎茸・インゲン・上白糖・しょうゆ・酢・片栗粉・だし汁 ブロッコリー・人参・コーン・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・味噌 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
29	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 おでん 白菜のポン酢和え みかん	牛乳 チーズトースト	米・鶏肉・大根・こんにゃく・人参・厚揚げ・じゃが芋・しょうゆ・塩・みりん・だし汁 白菜・人参・ポン酢・しょうゆ・だし汁 みかん 牛乳・食パン・マーガリン・チーズ・パセリ
30	木	牛乳 たべっちベイビー	ご飯 豚肉の柳川風 青梗菜のかつお和え 味噌汁	牛乳 マーマレードクッキー	米・豚肉・玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜・鶏卵・上白糖・しょうゆ・だし汁 青梗菜・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・なめこ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・マーガリン・マーマレード

冬の野菜は甘味が出て柔らかくておいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源となるものを好みます。消化・吸収・代謝効率をよくするためにも野菜・果物・乾物をしっかりと取りましょう。朝食・昼食をしっかりと食べて、夕食は食べ過ぎず消化の良いものを取り、睡眠を十分にとるように心がけましょう。

