



# 11月給食献立(乳児・幼児食)

11月1日～11月17日給食献立

平成30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	木	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鶏のマーマレード焼き ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁	カルシウムラスク	牛乳	米・鶏肉・しょうゆ・マーマレード ほうれん草・人参・ちくわ・上白糖・しょうゆ 豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・味噌 牛乳・食パン・マーガリン・粉チーズ・青のり・ごま
2	金	牛乳 マンナビスケット	けんちんうどん 小松菜のおかか和え バナナ	ピーチヨーグルト	牛乳	うどん・鶏肉・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 牛乳・ヨーグルト・上白糖・黄桃缶
5	月	牛乳 星たべよ	もみじごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁	ウインナー蒸しパン	牛乳	米・人参・塩・しょうゆ・しめじ・さつま芋・鮭・塩 ほうれん草・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 わかめ・玉ねぎ・ちくわ・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・ウインナー
6	火	牛乳 バナナ	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ オニオンスープ	フルーツきんとん	牛乳	米・大豆・豚肉・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・上白糖・なたね油・コンソメ・塩・パセリ 大根・人参・きゅうり・ごまだれ コンソメ・塩・こしょう・しょうゆ・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ 牛乳・さつま芋・りんご・干しぶどう・上白糖
7	水	牛乳 ぱりんこ	ミンチカレー コーンサラダ バナナ	カップケーキ	牛乳	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・なたね油 キャベツ・コーン・人参・マヨネーズ バナナ 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・いちごジャム
8	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏のごまだれ焼き 白菜のレモン和え 味噌汁	お茶 ひじきおにぎり	お茶	米・鶏肉・ごま・しょうゆ・みりん・酒 白菜・人参・しょうゆ・塩・レモン果汁 玉ねぎ・豆腐・なめこ・わかめ・味噌 ほうじ茶・米・みりん・酒・しょうゆ・塩・揚げ・ひじき・人参・だし汁
9	金	牛乳 マンナビスケット	ちゃんぽんめん ジャーマンポテト オレンジ	お茶 チヂミ	お茶	中華そば・豚肉・えび・キャベツ・玉ねぎ・人参・チャンポンソース・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 オレンジ 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
10	土	牛乳 ハッピーターン	マーボー丼 中華スープ	牛乳 バナナ サラダせん	牛乳	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 白菜・玉ねぎ・しめじ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・サラダせん
12	月	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉の生姜焼き わかめのさっぱりサラダ 味噌汁	牛乳 どら焼き	牛乳	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 わかめ・白菜・人参・ポン酢・上白糖・ごま油 じゃが芋・玉ねぎ・えのき・ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・上白糖・ゆで小豆
13	火	牛乳 オレンジ	ロールパン マカロニグラタン 豆菜サラダ コンソメスープ	牛乳 大学芋	牛乳	ロールパン・マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・塩・こしょう・なたね油・小麦粉・牛乳・無塩バター・チーズ 大豆・小松菜・ツナ・人参・ごまだれ ブロッコリー・玉ねぎ・コーン・コンソメ・塩 牛乳・さつま芋・なたね油・上白糖・黒ごま
14	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 プリン	牛乳	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 厚揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・プリンミックス・牛乳・ホイップ
15	木	牛乳 たべっ子ベイビー	散らし寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳 雪の宿 ミックスラムネ	牛乳	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・だし汁・上白糖・塩・しょうゆ・鶏ミンチ・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・雪の宿・ラムネ
16	金	牛乳 マンナビスケット	ナポリタンスパゲティー ひじきのツナポテサラダ キャベツのスープ	お茶 五平もち (郷土料理・岐阜県)	お茶	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 ひじき・じゃが芋・ツナ・マヨネーズ キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・もち米・味噌・上白糖・みりん・ごま・なたね油
17	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 わかめスープ	牛乳 バナナ きなこもち	牛乳	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・きなこ餅せんべい

# 11月給食献立(乳児・幼児食)

11月18日～11月30日給食献立

平成30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		
19	月	牛乳 星たべよ	鶏肉と高野の卵とじ 白菜のゆかり和え 味噌汁	牛乳 黒糖ふのラスク	米・鶏肉・高野豆腐・玉ねぎ・人参・ねぎ・干し椎茸・鶏卵・だし汁・しょうゆ・みりん・上白糖・のり 白菜・人参・しその香 大根・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・おつゆ麩・マーガリン・黒砂糖
20	火	牛乳 りんご	☆お誕生会☆ ご飯・ミートローフ カラフルサラダ マカロニスープ	牛乳 マーマレードケーキ	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・和風ドレッシング マカロニ・玉ねぎ・ベーコン・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・マーマレード・ホイップ
21	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さわらのみそ焼き 柿なます(郷土料理・奈良県) すまし汁	牛乳 フライドポテト	米・さわら・白みそ・上白糖・酒 大根・人参・柿・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・ナチュラルカットポテト・パセリ・塩・植物油
22	木	牛乳 マンナビスケット	ご飯 ホイコーロー 焼売 春雨スープ	牛乳 みたらし団子	米・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうゆ・味噌・酒・上白糖・なたね油 焼売 春雨・わかめ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・白玉粉・上新粉・豆腐・しょうゆ・三温糖・片栗粉
24	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
26	月	牛乳 星たべよ	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ りんご	牛乳 マシュマロおこし	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・ビーフシチュールー 切干大根・きゅうり・ツナ・ごま・マヨネーズ・しょうゆ りんご 牛乳・コーンフレーク・マシュマロ・無塩バター
27	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
28	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
29	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豚肉の柳川風 青梗菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 バタークッキー	米・豚肉・玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜・鶏卵・上白糖・しょうゆ・だしの素 青梗菜・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・上白糖・有塩バター
30	金	牛乳 マンナビスケット	和風スパゲティ 南瓜サラダ 野菜スープ	お茶 しぐれおにぎり	スパゲティ・塩・ベーコン・コーン・ほうれん草・えのき・人参・マーガリン・しょうゆ・みりん・酒・上白糖・のり かぼちゃ・人参・きゅうり・マヨネーズ キャベツ・玉ねぎ・しめじ・パセリ・コンソメ・塩 ほうじ茶・米・牛ミンチ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒・しょうが

## 免疫力を高めよう

吹く風も少しずつ冷たくなり、風邪をひいたり体調を崩したりすることも増えていきます。  
栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかりと体を動かして遊び、たっぷり睡眠をとりましょう。  
規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。



右左右左と、順番によく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。  
あごの発育や虫歯予防、肥満予防にもつながります。  
ゆっくり食べて満腹感を味わうことができたり、ホルモン分泌も高まって食欲が抑えられたりします。