



11月給食献立(乳児・幼児食)

11月1日～11月16日給食献立

11月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	493	18.5	16.2	1.6
3～5歳児	534	19.4	15.8	1.9

2023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
1	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 牛肉の柳川風 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 ブルーベリージャム サンド	米・牛肉・玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜・鶏卵・上白糖・しょうゆ 小松菜・人参・かつお節・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・揚げ・わかめ・味噌 牛乳・食パン・ブルーベリージャム
2	木	牛乳 たべっこベイビー	きつねうどん 白菜とちくわの和え物 黄桃缶	お茶 昆布おにぎり	うどん・揚げ・上白糖・しょうゆ・かまぼこ・しめじ・みりん 白菜・ちくわ・人参・しょうゆ・上白糖 黄桃缶 ほうじ茶・米・塩昆布
4	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 味噌汁 バナナ	牛乳 サラダせん ミックスラムネ	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒 大根・しめじ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・サラダせん・ラムネ
6	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	牛乳 オレンジ寒天	米・鶏卵・鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・三温糖・なたね油・ケチャップ 揚げ・ひじき・グリーンピース・人参・しょうゆ・上白糖・みりん ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・味噌 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
7	火	牛乳 りんご	もみじごはん 鯖の塩焼き キャベツのさっぱり和え 味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	米・人参・塩・しょうゆ・しめじ・さつまいも・ごま・さば・塩・なたね油 キャベツ・コーン・人参・青じそドレッシング 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・干しぶどう・ホットケーキミックス・牛乳
8	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉のチンジャオロース風 餃子 小松菜のスープ	牛乳 マシュマロおこし	米・豚肉・ピーマン・パプリカ・たけのこ・玉ねぎ・しょうが・酒・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 餃子 小松菜・人参・鶏がらだし・塩 牛乳・コーンフレーク・マシュマロ・有塩バター
9	木	牛乳 たべっこベイビー	☆お誕生会☆ ご飯・エビフライ カラフルサラダ ベーコンのスープ	牛乳 バナナケーキ	米・エビフライ・植物油・タルタルソース ブロッコリー・ツナ・パプリカ・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ 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
10	金	牛乳 野菜クラッカー	きのこ豚肉のスパゲティ ほうれん草のツナサラダ コンソメスープ	お茶 菜飯おにぎり	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン・なたね油・しょうゆ・鶏がらだし・塩 ほうれん草・ツナ・人参・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・じゃが芋・パセリ ほうじ茶・米・菜めしの素
11	土	牛乳 ハッピーターン	中華丼 春雨スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ニコニコゼリー	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 春雨・わかめ・にら・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼き・ニコニコゼリー
13	月	牛乳 ルヴァン	鮭ちらし寿司 がんもの煮物 赤だし	牛乳 シュガーパイ	米・酢・上白糖・塩・鮭フレーク・きゅうり・ごま・錦糸玉子 がんも・インゲン・人参・しょうゆ・上白糖・みりん 白菜・わかめ・みつば・赤だし・味噌 牛乳・パイシート・グラニュー糖
14	火	牛乳 バナナ	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ みかん缶	牛乳 うどんのおやき	ロールパン・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ブロッコリー・マッシュルーム・クリームシチュールー・コンソメ・牛乳 大豆・チンゲン菜・ツナ・人参・和風ドレッシング みかん缶 牛乳・うどん・鶏卵・小麦粉・ねぎ・かつお節・めんつゆ・ごま油
15	水	牛乳 ぱりんこ	チキンカレー 小松菜のごまだれ和え バナナ	牛乳 スティックケーキ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 小松菜・人参・コーン・ごまだれ バナナ 牛乳・ホットケーキミックス・鶏卵・牛乳・チーズ・上白糖
16	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 カレイの煮付け もやしと青菜のナムル 味噌汁	牛乳 大学芋	米・カレイ・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが もやし・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 花麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・さつまいも・なたね油・上白糖・黒ごま

11月給食献立(乳児・幼児食)

11月17日～11月30日給食献立

2023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
17	金	牛乳 野菜クラッカー	塩ラーメン じゃが芋の甘辛炒め りんご	お茶 小豆でっち	中華そば・豚肉・チンゲン菜・キャベツ・もやし・人参・しょうが・みりん・ごま油・しょうゆ・鶏がらだし じゃが芋・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・なたね油 りんご ほうじ茶・ゆで小豆・もち米・上白糖・塩・きな粉
18	土	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 味噌汁 バナナ	牛乳 たべっこベイベー 味しらべ	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・たべっこベイベー・味しらべ
20	月	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 コンソメポテト	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 白菜・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 さつま揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・コンソメ
21	火	牛乳 オレンジ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付け 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米・ホキ・なたね油・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・しょうゆ・みりん・酢・片栗粉 かぼちゃ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん えのき・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
22	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉コロッケ ほうれん草とハムのサラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジ蒸しパン	米・豚肉コロッケ・植物油・ケチャップ ほうれん草・ハム・人参・マヨネーズ コンソメ・しょうゆ・塩・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・オレンジジュース
24	金	牛乳 野菜クラッカー	鶏肉うどん 小松菜のかにかま和え りんご	お茶 鮭わかめおにぎり	うどん・揚げ・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん 小松菜・かにかま・コーン・しょうゆ・上白糖 りんご ほうじ茶・米・鮭わかめ御飯
25	土	牛乳 ハッピーターン	ウインナーピラフ オニオンスープ バナナ	牛乳 ぱりんこ ミックスラムネ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・パセリ・塩・コンソメ・植物油 玉ねぎ・人参・コンソメ・しょうゆ バナナ 牛乳・ぱりんこ・ラムネ
27	月	牛乳 ルヴァン	チャーハン 大根の中華和え 中華スープ	牛乳 トマトケーキ	米・豚肉・ほうれん草・玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・塩・しょうゆ 大根・人参・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 豆腐・しめじ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・無塩バター・上白糖・牛乳・トマト缶
28	火	牛乳 りんご	ご飯 鱈フライ 白菜のごま和え 味噌汁	牛乳 ジャムヨーグルト	米・あじフライ・なたね油・とんかつソース 白菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 小松菜・揚げ・玉ねぎ・味噌 牛乳・ヨーグルト・上白糖・コーンフレーク・いちごジャム
29	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 五目豆腐 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	牛乳 ひじき入りクッキー	米・豆腐・豚ミンチ・チンゲン菜・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 ブロッコリー・人参・コーン・ボン酢・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・ひじき・上白糖・牛乳・無塩バター
30	木	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の和え物 味噌汁	牛乳 いももち	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 チンゲン菜・ちくわ・人参・しょうゆ・上白糖 えのき・玉ねぎ・揚げ・味噌 牛乳・じゃが芋・片栗粉・なたね油・しょうゆ・上白糖

ご こ く ほう じょう 五穀豊穰



穀物が豊かに実ることを表す「五穀豊穰」。

実りの季節である秋によく見かけます。

五穀とは穀物の総称で、主要な5種類の穀物

(米、麦、粟(あわ)、稷(きび)、豆)をさしています。