

# 10月予定献立表

# 葛飾区渋江保育園

曜	日付	メニュー	主 な 材 料		
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの
水	2	ごはん いわしのかば焼き けんちん汁 果物	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく さと芋	いわし 豆腐 油揚げ	かぼちゃ ピーマン ごぼう にんじん だいこん れんこん 長ねぎ こまつな りんご
金	4	ごはん 焼き魚 油揚げ入り煮びたし 豚肉入り沢煮椀 果物	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	さば 油揚げ 豚もも赤身	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しいたけ なし
月	7	胚芽米ごはん 鶏の味噌漬け焼き れんこんのきんぴら 大根汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 しらたき ごま油 ごま	鶏もも みそ 油揚げ	にんじん れんこん だいこん 長ねぎ こまつな りんご
水	9	押麦入りごはん 鮭と豆腐のおろしハンバーグ のり酢煮びたし 味噌汁 果物	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 さと芋	豆腐 さけ みそ	長ねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな きざみのり しめじ 青ねぎ なし
火	15	押麦入りごはん 肉どうふ 青菜ときのこ炒め 味噌汁 果物	米 押麦 砂糖 しらたき サラダ油 ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな キャベツ もやし かき
木	17	芋ごはん 鶏のからあげ おかか煮 きのこ汁 果物	米 さつま芋 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油	鶏もも かつお節 油揚げ	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しいたけ まいたけ エリンギ 長ねぎ りんご
郷土料理 北海道	23	ごはん 鶏ジンギスカン 石狩汁 果物	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	鶏もも さけ みそ 豆腐	たまねぎ にんじん りんごジュース キャベツ もやし なら だいこん 長ねぎ みかん
運動会 がんばろう メニュー	25	カツカレーライス おかか煮 味噌汁 果物	米 米粒麦 オリーブ油 小麦粉 バター はちみつ パン粉 サラダ油	鶏むね みそ 牛乳 ささみ かつお節 豆腐	にんじん たまねぎ コーン トマトピューレー りんご もやし こまつな だいこん しめじ

\*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。