

もぐもぐランチ10月予定献立表

葛飾区南鎌倉保育園



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
火	1	牛乳 ごはん りんご 郷土料理 大分県 とり天かぼすポン酢 けんちん汁	米 100%米粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく さと芋	牛乳 鶏むね 豆腐 油揚げ	かぼす 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
水	2	牛乳 麦ごはん 味噌汁 肉どうふ かき 青菜ときのご炒め	米 押麦 砂糖 しらたき サラダ油 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 焼き豆腐 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
火	8	牛乳 ごはん 味噌汁 ポテトと挽肉の卵焼き かき 青菜とえのきのソテー	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ ほうれんそう わかめ 長ねぎ かき
金	11	牛乳 フィッシュバーガー スポーツの日メニュー ポテトサラダ 100%りんご果汁	ハンバーガーパンズ 片栗粉 コーンフレーク サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	牛乳 かれい	キャベツ にんじん コーン グリンピース りんごジュース
水	16	牛乳 ミートソーススパゲティ かき 南瓜の含め煮 とうふ汁	スパゲティ オリーブ油 100%米粉 砂糖	牛乳 豚赤身ひき肉 豆腐	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト缶 トマトピューレー かぼちゃ しめじ チンゲンサイ かき
月	21	牛乳 胚芽米ごはん 大根汁 鶏の味噌漬け焼き りんご れんこんのきんぴら	胚芽精米 砂糖 サラダ油 しらたき ごま油 ごま	牛乳 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	23	牛乳 麦ごはん 味噌汁 鮭と豆腐のおろしハンバーグ みかん のり酢煮びたし	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 さと芋	牛乳 豆腐 さけ みそ	長ねぎ だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう きざみのり エリンギ 青ねぎ みかん
金	25	牛乳 麦ごはん 味噌汁 魚の香味焼き りんご マーボー春雨	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 はるさめ ごま油	牛乳 あじ 豚赤身ひき肉 みそ	にんじん 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ もやし えのきたけ こまつな りんご
月	28	牛乳 胚芽米ごはん 味噌汁 鶏のねぎ塩焼き りんご 切干大根のさっぱり煮	胚芽精米 ごま油 砂糖	牛乳 鶏もも みそ	長ねぎ にんじん 干しいたけ 切干し大根 コーン キャベツ ほうれんそう りんご
水	30	牛乳 ごはん かき 郷土料理 北海道 豚ジンギスカン 石狩汁	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	牛乳 豚肩ロース 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 にら だいこん 長ねぎ かき

*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。

*もぐもぐランチにつきましては、牛乳の提供はありません。