

10月予定献立表

葛飾区上平井保育園



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	押麦入りごはん 肉豆腐 青菜ときのご炒め	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 しめじ まいたけ えのきたけ 長ねぎ りんご
火	29	ごはん 焼き魚 油揚げ入り煮びたし	豚肉入り沢煮 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 りんご

*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。