

もぐもぐランチ11月予定献立表

葛飾区南鎌倉保育園



曜	日付	メニュー	主 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
金	1	牛乳 麦ごはん 味噌汁 鮭とコーンのカレーグラタン りんご ひじきのサラダ	米 押麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 コーンフレーク 砂糖	牛乳 豆乳 みそ さけ	たまねぎ コーン はくさい にんじん ひじき こまつな りんご
水	6	牛乳 ホットドック 100%りんご果汁 お楽しみ 二色フライドポテト メニュー コーンスープ	ドックパン サラダ油 さつま芋 じゃが芋 片栗粉	牛乳 ウインナー	キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン りんごジュース
金	8	牛乳 ごはん 味噌汁 魚の香味焼き みかん 青菜ときのこの煮びたし	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋	牛乳 さば みそ	にんじん はくさい えのきたけ こまつな たまねぎ わかめ みかん
木	14	牛乳 胚芽米ごはん 味噌汁 豆腐入りれんこんハンバーグ かき 青菜ときのこのソテー	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	れんこん しいたけ にんじん しめじ エリンギ こまつな キャベツ もやし にら かき
木	21	牛乳 ごはん かき 郷土料理 佐賀県 魚のカレー焼きブロッコリー添え だぶ	米 100%米粉 サラダ油 さと芋 糸こんにゃく 砂糖	牛乳 かじき 鶏もも 生揚げ まめふ	ブロッコリー れんこん ごぼう にんじん はくさい 干しいたけ かき
金	22	牛乳 ごはん 五目きんぴら 和食の日 メニュー 生鮭の照焼 菊花汁 さつま芋のレモン煮 みかん	米 砂糖 サラダ油 さつま芋 しらたき ごま油	牛乳 さけ 豆腐	国産レモン ごぼう にんじん れんこん 刻み昆布 ほうれんそう きく みかん
月	25	牛乳 胚芽米ごはん 味噌汁 すきやき煮 みかん コーンポテト	胚芽精米 サラダ油 砂糖 しらたき じゃが芋	牛乳 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ はくさい しいたけ えのきたけ 長ねぎ コーン だいこん こまつな みかん
火	26	牛乳 豆腐とツナのせごはん みかん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 ツナ缶 鶏ひき肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ かぼちゃ チンゲンサイ わかめ 長ねぎ みかん
水	27	牛乳 麦ごはん 白菜入り鶏汁 大豆とひじきの炒め煮 りんご さつま芋と野菜のかきあげ	米 米粒麦 サラダ油 しらたき 砂糖 さつま芋 100%米粉 片栗粉	牛乳 油揚げ 大豆 鶏むね	にんじん ひじき たまねぎ しゅんぎく はくさい りんご
木	28	牛乳 そぼろ丼 かき 郷土料理 群馬県 野菜の酢じょうゆ煮 呉汁	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ	チンゲンサイ にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん しいたけ 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。