

11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 |
| 郷土料理 福井県 金 | 1 | 胚芽米ごはん ぼっかけ じゃが芋きんぴら <small>果物ヨーグルトかけ</small> | 胚芽精米 糸こんにゃく サラダ油 ごま油 じゃが芋 砂糖 ごま みかん缶 もも缶 | 生揚げ 無糖ヨーグルト | ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ |
| 郷土料理 群馬県 水 | 6 | そぼろ丼 野菜の酢じょうゆ煮 呉汁 <small>果物</small> | 米 サラダ油 砂糖 片栗粉 | 鶏ひき肉 大豆 油揚げ みそ | こまつな 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 |
| 月 | 11 | 胚芽米ごはん すきやき煮 コーンポテト <small>味噌汁 果物</small> | 胚芽精米 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 | 豚肉 焼き豆腐 油揚げ みそ | たまねぎ はくさい しいたけ エリンギ 長ねぎ コーン だいこん こまつな みかん |
| 郷土料理 和歌山県 水 | 13 | 胚芽米ごはん さばの紀州煮 青菜ときのこソテー <small>味噌汁 果物</small> | 胚芽精米 砂糖 サラダ油 | さば みそ | 梅干し ごぼう しめじ エリンギ にんじん こまつな キャベツ もやし にら みかん |
| 七五三 おめでとう メニュー 金 | 15 | 手作りお赤飯 鶏のからあげ おかか煮 <small>すまし汁 果物</small> | 米 もち米 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油 | ささげ 鶏もも かつお節 | にんじん ブロッコリー しめじ 長ねぎ こまつな みかん |
| 火 | 19 | 押麦入りごはん チャーシュー豆腐 おかか煮 <small>もずくスープ 果物</small> | 米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 | 豚肉 みそ 生揚げ かつお節 | にんじん 干しいたけ ピーマン 長ねぎ キャベツ ブロッコリー もずく こまつな りんご |
| 木 | 21 | 豆腐とツナのせごはん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁 <small>果物</small> | 胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 | 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 |
| 金 | 29 | 押麦入りごはん 鮭とカリフラワーのグラタン ひじきのサラダ <small>味噌汁 果物</small> | 米 押麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 パン粉 砂糖 | 牛乳 みそ さけ | たまねぎ カリフラワー キャベツ にんじん ひじき こまつな みかん |

*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。