

子ども未来プラザ西新小岩
12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
金	13	ツナ入り炒飯 油揚げ入り煮びたし 肉団子スープ 果物	胚芽精米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ	ツナ缶 油揚げ 鶏ひき肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな はくさい 長ねぎ りんご
木	19	胚芽米ごはん 魚の照焼 ブロッコリーソテー 豚汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 糸こんにゃく じゃが芋	さけ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ みかん