

もぐもぐランチ12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	3	牛乳 芋ごはん さばの竜田揚げ おかか煮 わかめスープ かき	米 さつまいも ごま 片栗粉 サラダ油	牛乳 さば かつお節	にんじん ブロッコリー キャベツ もやし こまつな わかめ かき
水	4	牛乳 ごはん 郷土料理 石川県 治部煮 しらす干し入りおかか煮 味噌汁 みかん	米 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏もも 焼き豆腐 焼きふ しらす干し かつお節 みそ	にんじん しいたけ こまつな もやし はくさい わかめ みかん
水	18	牛乳 郷土料理 鳥取県 どんどろけめし 鶏肉と根菜のきんぴら煮 味噌汁 みかん	米 サラダ油 糸こんにゃく ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏もも 焼きふ みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん もやし こまつな みかん
金	20	牛乳 冬至 メニュー 大根めし 魚のゆず風味焼き おかか煮 味噌汁 みかん	米 サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ さけ かつお節 みそ	だいこん ゆず にんじん こまつな もやし はくさい わかめ みかん
月	23	牛乳 焼とり丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	胚芽精米 砂糖 サラダ油	牛乳 鶏もも みそ	たまねぎ ピーマン りんご ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい もやし わかめ みかん
火	24	牛乳 胚芽米ごはん さばの味噌煮 おかか煮 すまし汁 りんご	胚芽精米 砂糖	牛乳 さば みそ かつお節 焼きふ	にんじん はくさい もやし こまつな わかめ 青ねぎ 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。

*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。