



## 2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
月	3	ごはん 鶏のつけ焼き 野菜炒め 味噌汁 果物	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏もも 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし コーン こまつな だいこん えのきたけ いよかん
金	7	胚芽米ごはん さばの味噌煮 ひじきのサラダ けんちん汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 糸こんにゃく さと芋	さば みそ 豆腐	キャベツ もやし にんじん コーン ひじき ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ みかん
郷土料理 千葉県	水 12	高津のとりめし ツナとブロッコリーサラダ 味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖	鶏もも ツナ缶 豆腐 みそ	さやえんどう ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ だいこん 長ねぎ わかめ りんご
バレンタイン メニュー	金 14	焼かないミラノ風ドリア 青菜ときのごソテー 春雨野菜スープ 果物	胚芽精米 オリーブ油 サラダ油 100%米粉 はるさめ	鶏むね 豆乳 鶏ひき肉	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー パセリ しめじ にんじん こまつな はっさく
郷土料理 宮崎県	火 18	胚芽米ごはん 飴肥天 煮びたし 味噌汁 果物	胚芽精米 片栗粉 黒砂糖 サラダ油 砂糖	豆腐 あじ みそ	たけのこ にんじん もやし こまつな だいこん はくさい 長ねぎ いよかん
木	20	ごはん 厚揚げの肉詰め煮 青菜とコーンのソテー 味噌汁 果物	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 さつま芋	生揚げ 鶏ひき肉 みそ	にんじん 干しいたけ たまねぎ コーン こまつな キャベツ いよかん
水	26	ごはん 豆腐入りロールキャベツ ツナとブロッコリー炒め 味噌汁 果物	米 コーンスターチ サラダ油 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 みそ ベーコン ツナ缶	キャベツ たまねぎ にんじん トマトジュース もやし ブロッコリー だいこん わかめ 長ねぎ 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。