1月もぐもぐランチ献立表　　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
水	7	押麦入りごはん　味噌汁 豆腐の中華風旨煮　果物 ツナとブロッコリーサラダ	米　押麦　サラダ油 砂糖　片栗粉 ごま油　じゃが芋	豚ひき肉 ほたて缶　豆腐 ツナ缶　みそ	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ チンゲンサイ　ブロッコリー　もやし えのきたけ　わかめ　みかん
金	9	ごはん　けんちん汁 れんこん入り松風焼　果物 茹でブロッコリー	米　片栗粉 砂糖　サラダ油 ごま　糸こんにゃく	鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ　生揚げ	れんこん　長ねぎ　たまねぎ ブロッコリー　ごぼう　にんじん だいこん　はくさい　みかん
木	15 29	ごはん　鶏の沢煮碗 イカと豆腐の照焼きハンバーグ　果物 ゆず風味煮びたし	米　サラダ油 パン粉 砂糖　片栗粉	いか 豆腐 鶏むね	たまねぎ　にんじん　はくさい もやし　ゆず　ごぼう しいたけ　だいこん　みかん
月	19	ごはん　味噌汁 魚の南蛮焼き　果物 厚揚げと大根煮	米　砂糖 サラダ油 片栗粉　じゃが芋	あじ 生揚げ みそ	長ねぎ　にんじん だいこん　はくさい わかめ　みかん
木	22	胚芽米ごはん　味噌汁 さばの竜田揚げ　果物 大根の炒め煮	胚芽精米 片栗粉　サラダ油 砂糖　さつま芋	さば ベーコン みそ	にんじん　だいこん こまつな　たまねぎ しめじ　りんご
月	26	胚芽米ごはん　白菜とわかめのスープ 鶏肉のみそ焼き　果物 郷土料理 青森県 煮あえっこ	胚芽精米 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ　豆腐 油揚げ	たまねぎ　にんじん　ごぼう 干ししいたけ　だいこん　はくさい わかめ　ほうれんそう　みかん
火	27	ごまふり麦ごはん　味噌汁 魚のムニエル　青のりポテト添え　果物 ごぼうのきんぴら	米　米粒麦　ごま 100%米粉　サラダ油　じゃが芋 しらたき　砂糖　ごま油	さけ 油揚げ みそ	あおのり　ごぼう にんじん　だいこん 長ねぎ　こまつな　りんご
水	28	ねぎおかかごはん　味噌汁 千草焼き　果物 ツナ入りブロッコリー炒め	米　サラダ油 砂糖 片栗粉	かつお節　鶏ひき肉 豆腐　卵 ツナ缶　みそ	長ねぎ　にんじん　干ししいたけ ほうれんそう　たまねぎ　ブロッコリー だいこん　はくさい　りんご　いよかん

＊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。