

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			栄養価	
		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 兵庫県 金 6	とふめし 魚のゆず風味焼き 南瓜の甘煮	味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖	油揚げ 豆腐 ツナ缶 さけ みそ 焼きふ	ごぼう れんこん にんじん ゆず かぼちゃ チンゲンサイ 長ねぎ りんご	E 561kcal P 25.3g F 14.6g S 2g
火 10	ごはん キャベツ入りメンチカツ ツナとブロッコリー炒め	味噌汁 果物	米 サラダ油 片栗粉 じゃが芋 100%米粉 コーンフレーク 砂糖	豚ひき肉 ツナ缶 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん わかめ 長ねぎ 国産オレンジ	E 542kcal P 19.9g F 12g S 2.6g
金 13	麦入りごはん 鶏と里芋の煮物 しらす入りおかか煮	味噌汁 果物	米 米粒麦 砂糖 さと芋	鶏むね かつお節 しらす干し みそ 油揚げ	にんじん だいこん こまつな もやし はくさい りんご	E 549kcal P 28g F 13.8g S 2g
木 19	ごはん 家常豆腐 コーンポテト	味噌汁 果物	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 みそ 生揚げ	にんじん たまねぎ 干しいいたけ エリンギ ピーマン コーン キャベツ こまつな いよかん	E 592kcal P 21.7g F 16g S 1.9g
郷土料理 千葉県 木 26	高津のとりめし しらす入りおかか煮 味噌汁	果物	米 さと芋	鶏もも かつお節 しらす干し みそ 油揚げ	さやえんどう にんじん こまつな もやし だいこん はくさい みかん	E 552kcal P 21.4g F 14.1g S 1.9g