

8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 以上児
				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	4	梅おかかごはん 魚のマーマレード焼き ごまあえ煮	味噌汁 果物	米 砂糖 マーマレード サラダ油 ごま	かつお節 かじき 高野豆腐 みそ	梅干し にんじん キャベツ こまつな たまねぎ わかめ なし	E 504kcal P 24.9g F 14.1g S 2g
山の日 献立		にんじんおにぎり 鶏のからあげ 南瓜の揚げづけ	わかめスープ 果物	胚芽精米 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油	鶏もも	にんじん かぼちゃ もやし わかめ メロン	E 502kcal P 17.5g F 16.5g S 1.9g
金	7						
水	19	きんぴらごはん 高野豆腐の唐揚げ 南瓜の素揚げ	味噌汁 果物	米 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油	高野豆腐 みそ	にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ キャベツ しいたけ メロン	E 526kcal P 20.7g F 16g S 1.9g
郷土料理 沖縄県		ごはん ゴーヤの佃煮 もずくのかき揚げ	にんじんしりしり 味噌汁 果物	米 砂糖 ごま 100%米粉 サラダ油	かつお節 ちりめんじゃこ ツナ缶 みそ	ゴーヤ もずく たまねぎ にんじん もやし わかめ すいか	E 570kcal P 19.7g F 18g S 2.2g
金	21						
火	25	ごはん 大豆入りチキンハンバーグ コーンポテト	味噌汁 果物	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	鶏ひき肉 大豆 みそ	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 コーン にんじん とうがん えのきたけ メロン	E 568kcal P 24.1g F 15.1g S 1.7g
木	27	大豆入りドライカレー夏野菜添え ひじきとじゃこのサラダ 味噌汁	果物	胚芽精米 オリーブ油 黒砂糖 サラダ油 砂糖	鶏ひき肉 大豆 みそ しらす干し	たまねぎ トマト缶 ピーマン りんご かぼちゃ キャベツ にんじん ひじき なす さやいんげん すいか	E 673kcal P 24.7g F 23.1g S 2.1g

*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。