

# 9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                          | 以上児                                       |
| 金 | 4  | ごはん<br>味噌汁                     | 味噌汁        | 米 サラダ油                      | 鶏ひき肉                    | ごぼう にんじん たまねぎ                         | E 493kcal<br>P 17.7g<br>F 14.9g<br>S 1.3g |
|   |    | 高野豆腐の卵とし<br>ナムル風煮びたし           | 果物         | 砂糖 片栗粉<br>ごま油 じゃが芋          | 高野豆腐<br>卵 みそ            | 干しいたけ さやいんげん もやし<br>ほうれんそう わかめ りんご    |                                           |
| 水 | 9  | 胚芽米ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>青菜と白滝の炒め煮 | きつね汁<br>果物 | 胚芽精米<br>片栗粉 サラダ油<br>しらたき 砂糖 | さば<br>かつお節<br>油揚げ       | にんじん こまつな<br>だいこん えのきたけ<br>長ねぎ りんご    | E 567kcal<br>P 22.2g<br>F 23.5g<br>S 1.8g |
| 金 | 11 | 胚芽米ごはん<br>魚の豆乳味噌焼き<br>切干大根の煮物  | 味噌汁<br>果物  | 胚芽精米<br>サラダ油<br>砂糖          | かじき<br>豆乳 みそ<br>油揚げ     | にんじん たまねぎ<br>青ねぎ 切干し大根<br>しめじ こまつな なし | E 544kcal<br>P 21g<br>F 16.5g<br>S 1.3g   |
| 木 | 24 | ごはん<br>魚の南蛮焼き<br>大根とにんじんのきんぴら  | 味噌汁<br>果物  | 米 砂糖<br>サラダ油<br>さつま芋        | かじき<br>みそ               | 長ねぎ にんじん<br>だいこん たまねぎ<br>こまつな りんご     | E 530kcal<br>P 20.5g<br>F 17.6g<br>S 1.8g |
| 火 | 29 | おかかおにぎり<br>いも煮汁<br>ヨーグルト       | 果物         | 米 さと芋<br>糸こんにゃく<br>砂糖       | かつお節<br>豚肉 油揚げ<br>ヨーグルト | ごぼう にんじん<br>まいたけ<br>長ねぎ りんご           | E 541kcal<br>P 23.8g<br>F 11.5g<br>S 1.5g |

\*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。