

9月予定献立表

葛飾区上平井保育園



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
木	3	なすミートのドリア風 果物 ひじきとじゃこのサラダ 青菜のスープ	米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 砂糖	豚赤身ひき肉 ナチュラルチーズ しらす干し	たまねぎ なす コーン トマトピューレー キャベツ にんじん ひじき もやし こまつな わかめ りんご
金	18	きのこうどん 果物 魚の磯辺揚げ さつま芋の甘煮	干しうどん 砂糖 小麦粉 片栗粉 サラダ油 さつま芋	さけ	干しいたけ にんじん しめじ えのきたけ 長ねぎ こまつな あおのり なし
水	30	押麦入りごはん 野菜のおつゆ さばの味噌煮 果物 おかか煮	米 押麦 砂糖	さば みそ かつお節	にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ なす りんご