

もぐもぐランチ4月予定献立表

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
月	7	牛乳 胚芽米ごはん カレイの磯辺焼き 煮びたし	味噌汁 果物 胚芽精米 砂糖 100%米粉 サラダ油	牛乳 かれい みそ	あおのり にんじん キャベツ こまつな だいこん しいたけ 糸みつば りんご
火	8	牛乳 押麦入りごはん 豆腐とチキンのハンバーグ 大根きんぴら	米 押麦 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし わかめ 甘夏みかん
月	14	牛乳 おかかふりかけごはん 生鮭の照焼 じゃが芋の煮物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	牛乳 かつお節 さけ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし りんご
水	16	牛乳 手作りお赤飯 鶏のからあげ じゃこと野菜のさっぱり煮	米 もち米 黒米 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏もも ちりめんじゃこ しらす干し	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ さやえんどう 甘夏みかん
		進級お祝い メニュー			
月	21	牛乳 胚芽米ごはん カレイの磯辺焼き 煮びたし	胚芽精米 砂糖 100%米粉 サラダ油	牛乳 かれい みそ	あおのり にんじん キャベツ こまつな だいこん しいたけ 糸みつば りんご
水	30	牛乳 ごはん 煮魚わかめ添え おかか煮	米 砂糖	牛乳 かれい かつお節 油揚げ みそ	わかめ にんじん キャベツ だいこん さやえんどう 甘夏みかん

* 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。

* もぐもぐランチにつきましては、牛乳の提供はありません。