

# もぐもぐランチ5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
木	8	胚芽米ごはん 春野菜と豚肉の生姜焼き しらす入り煮びたし 味噌汁 メロン	胚芽精米 砂糖 サラダ油	豚肉 しらす干し 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん アスパラガス キャベツ もやし こまつな メロン
金	9	わかめごはん 焼き魚 野菜のかきあげ 味噌汁 甘夏	米 サラダ油 100%米粉	かつお節 さけ みそ	わかめ にんじん たまねぎ アスパラガス コーン キャベツ えのきたけ 長ねぎ 甘夏みかん
月	12	ごはん 魚の南蛮焼き ナムル風煮びたし 味噌汁 甘夏	米 砂糖 サラダ油 ごま油	かじき 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ 甘夏みかん
火	13	胚芽米ごはん ポテトと挽肉の卵焼き 大根と油揚げ煮 味噌汁 メロン	胚芽精米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏ひき肉 卵 油揚げ かつお節 みそ	たまねぎ バセリ グリンピース にんじん だいこん もやし こまつな わかめ メロン
月	19	胚芽米ごはん 豚ひき肉と厚揚げのカレー炒め ひじきのサラダ 大根のおつゆ 甘夏	胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉	豚赤身ひき肉 生揚げ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ピーマン キャベツ コーン ひじき だいこん しいたけ 青ねぎ 甘夏みかん
水	21	押麦入りごはん 鶏つくねとかぶの煮物 野菜炒め 味噌汁 甘夏	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 みそ	れんこん たまねぎ かぶ にんじん キャベツ コーン えのきたけ こまつな 甘夏みかん
火	27	胚芽米ごはん ポテトと挽肉の卵焼き 大根と油揚げ煮 味噌汁 メロン	胚芽精米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏ひき肉 卵 油揚げ かつお節 みそ	たまねぎ バセリ グリンピース にんじん だいこん もやし こまつな わかめ メロン
水	28	押麦入りごはん 肉どうふ 青菜の磯煮 味噌汁 りんご	米 押麦 砂糖 しらたき 片栗粉	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう きざみのり かぶ さやえんどう りんご
木	29	ごはん 鶏と春野菜の甘味噌炒め 大豆と昆布の炒め煮 すまし汁 メロン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 しらたき	鶏もも みそ 大豆 油揚げ	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ 刻み昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ ほうれんそう メロン
金	30	胚芽米ごはん 煮魚ごぼう添え 切干大根のさっぱり煮 味噌汁 甘夏	胚芽精米 砂糖 サラダ油	かれい みそ	ごぼう にんじん 切干し大根 たまねぎ こまつな 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。