

# 4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		
			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
金	11	ごまふりごはん 春野菜のおつゆ 鶏の南蛮焼き 果物 ブロッコリーソテー	米 ごま 砂糖 サラダ油	鶏もも	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ はっさく
火	15	ごはん 味噌汁 煮魚わかめ添え 果物 おかか煮	米 砂糖	かじき かつお節 油揚げ みそ	わかめ にんじん キャベツ だいこん トウモロコシ 国産オレンジ
木	17	豆乳入りチキンカレー 果物 和風サラダ 大根のおつゆ	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ あんずジャム 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ 豆乳	にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ もやし だいこん こまつな はっさく
水	23	胚芽米ごはん 味噌汁 魚の味噌煮 果物 ふきの炒め煮	胚芽精米 砂糖 サラダ油	さば みそ 油揚げ	にんじん ふき 切干し大根 スナップえんどう もやし チンゲンサイ わかめ 甘夏みかん
ベジランチ 金	25	カラフルベジピラフ 春野菜のおつゆ ポテトフライ 果物 ブロッコリーソテー	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋 100%米粉 100%米粉パン粉(コーンフレーク)		にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン コーン トマトピューレー ブロッコリー かぶ キャベツ 国産オレンジ

\*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。