

## 5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	9	わかめごはん 味噌汁 焼き魚 果物 野菜のかきあげ	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 味噌汁 魚の南蛮焼き 果物 ナムル風煮びたし	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
木	15	ごはん すまし汁 鶏と春野菜の甘味噌炒め 果物 大豆と昆布の炒め煮	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 糸こんにゃく	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 チンゲンサイ メロン
火	20	ごはん 味噌汁 焼き魚のあんかけ 果物 おかか煮	米 100%米粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	さわら かつお節 みそ	にんじん こまつな もやし キャベツ にら メロン
金	23	おかかふりかけごはん 味噌汁 生鮭の竜田揚げ 果物 アスパラ入りサラダ	胚芽精米 砂糖 片栗粉 サラダ油	かつお節 さけ みそ	キャベツ アスパラガス にんじん コーン たまねぎ えのきたけ わかめ 甘夏みかん
火	27	胚芽米ごはん 味噌汁 ポテトと挽肉の卵焼き 果物 大根と油揚げ煮	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 パセリ 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
木	29	手作り鮭フレークごはん すまし汁 高野豆腐の唐揚げ 果物 アスパラ入りサラダ	米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖 はるさめ	さけ 高野豆腐	にんじん キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ さやえんどう メロン

\*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。