

# 7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   |
| 月 | 7  | キラキラドライカレー 果物<br>キャベツサラダ<br>天の川スープ    | 米 押麦 オリーブ油<br>黒砂糖 サラダ油<br>砂糖 そうめん | 鶏ひき肉                          | たまねぎ トマト缶 なす ピーマン<br>トマトピューレー にんじん キャベツ<br>赤ピーマン オクラ すいか |
| 金 | 11 | 押麦入りごはん 味噌汁<br>豚肉のケチャップ炒め 果物<br>おかか煮  | 米 押麦<br>サラダ油<br>じゃが芋              | 豚肉<br>かつお節<br>みそ              | たまねぎ さやいんげん<br>にんじん キャベツ<br>オクラ メロン                      |
| 水 | 16 | 胚芽米ごはん 味噌汁<br>鶏肉と大豆のトマト煮 果物<br>じゃこサラダ | 胚芽精米<br>サラダ油<br>砂糖                | 鶏もも 大豆<br>ちりめんじゃこ<br>しらす干し みそ | たまねぎ にんじん トマトピューレー<br>オクラ キャベツ もやし<br>わかめ こまつな メロン       |
| 火 | 22 | ツナカレーピラフ 果物<br>夏野菜サラダ<br>鶏肉と冬瓜のスープ    | 米<br>サラダ油<br>砂糖                   | ツナ缶<br>鶏むね                    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>トマト きゅうり とうがん<br>しいたけ さやいんげん メロン       |
| 木 | 24 | 枝豆ごはん 味噌汁<br>魚の香味焼き 果物<br>冬瓜のそぼろ煮     | 米 砂糖<br>片栗粉<br>サラダ油               | かじき<br>鶏ひき肉<br>みそ             | えだまめ にんじん<br>とうがん たまねぎ<br>キャベツ わかめ すいか                   |
| 月 | 28 | ぶどうぱん 果物<br>カレーポトフ<br>キャロットラペ         | ぶどうぱん<br>サラダ油<br>じゃが芋 砂糖          | 鶏むね                           | にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>ミニトマト 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。

\*パン(食パン・ドックパン・ロールパン・胚芽パン・ライ麦パン・フランスパン・ソフトフランスパン)は、卵と牛乳を使用していません。