

8月もぐもぐランチ予定献立表

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
金	1	押麦入りごはん 豚肉と卵の柳川煮 煮びたし 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 卵 みそ	ごぼう にんじん 青ねぎ キャベツ さやいんげん なす みょうが なし
月	4	押麦入りごはん すき焼き煮 しらす入り酢の物 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 しらたき はるさめ	牛乳 豚肉 車ふ しらす干し みそ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし かぼちゃ 青ねぎ すいか
木	7	ごはん ゴーヤの佃煮 もずくのかき揚げ にんじんしりしり 味噌汁 果物	米 砂糖 ごま 100%米粉 サラダ油	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ ツナ缶 みそ	ゴーヤ もずく たまねぎ にんじん もやし わかめ すいか
火	26	フォカッチャ カチャトーラ キャベツサラダ ポテトスープ 果物	フォカッチャ(プレーン) オリーブ油 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏もも ベーコン	セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ さやいんげん メロン
水	27	ターメリックライス 魚のムニエル(タウイユ添え) 南瓜のスープ 果物	胚芽精米 サラダ油 100%米粉 オリーブ油	牛乳 かじき ベーコン	たまねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン トマトピューレー かぼちゃ パセリ メロン
木	28	大豆入りドライカレー(夏野菜添え) ひじきとじゃこのサラダ 味噌汁 果物	胚芽精米 オリーブ油 はちみつ サラダ油 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ しらす干し	たまねぎ トマト ピーマン りんご かぼちゃ 赤ピーマン キャベツ にんじん ひじき なす オクラ 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。

* 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。