

# 9月もぐもぐランチ献立表

# 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
月	1	胚芽米ごはん <small>冬瓜と春雨のおつゆ</small> 煮魚わかめ添え 青菜炒め 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 はるさめ	かれい	わかめ にんじん コーン こまつな 干しいたけ とうがん 青ねぎ なし
金	5	鯪かつ丼 おかか煮 味噌汁 果物	米 上新粉 コーンフレーク サラダ油	さけ かつお節 みそ	キャベツ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ りんご
月	8	胚芽米ごはん 魚の南蛮焼き 大根とにんじんのきんぴら 味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 さつま芋	かじき みそ	長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな りんご
木	11	さぬき風うどん 魚の豆乳味噌焼き 南瓜の含め煮 果物	干しうどん 砂糖 サラダ油	油揚げ かじき 豆乳 みそ	わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ なし
火	16	ルーローハン キャベツサラダ 豆腐のおつゆ 果物	胚芽精米 ごま油 砂糖 サラダ油	豚肉 豆腐	しいたけ こまつな コーン キャベツ もやし にんじん わかめ 青ねぎ りんご
水	17	胚芽米ごはん 魚の豆乳味噌焼き 切干大根の煮物 味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖	かじき 豆乳 みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ 青ねぎ 切干し大根 しめじ こまつな なし
水	24	胚芽米ごはん さばの竜田揚げ 青菜と白滝の炒め煮 きつね汁 果物	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 しらたき 砂糖	さば かつお節 油揚げ	にんじん こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご
金	26	押麦入りごはん さばの味噌煮 おかか煮 果物 <small>キャベツのおつゆ</small>	米 押麦 砂糖	さば みそ かつお節 油揚げ	にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ しめじ 長ねぎ りんご
月	29	胚芽米ごはん <small>冬瓜と春雨のおつゆ</small> 煮魚わかめ添え 青菜炒め 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 はるさめ	かれい	わかめ にんじん コーン こまつな 干しいたけ とうがん 青ねぎ なし
火	30	ごはん ぎせい豆腐 ナムル風煮びたし 味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん もやし ほうれんそう たまねぎ わかめ りんご

\* 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。