

10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			栄養価
				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	
火	7	ごはん ポテトと挽肉の卵焼き 青菜とえのきのソテー	味噌汁 果物	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ こまつな わかめ 長ねぎ かき	E 554kcal
木	9	ごはん 鶏つくねと高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーとしらすの炒め煮 果物	味噌汁 果物	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	高野豆腐 鶏ひき肉 しらす干し みそ	にんじん 干しいたけ キャベツ ブロッコリー たまねぎ もやし わかめ かき	E 513kcal
水	15	押麦入りごはん 肉どうふ 青菜ときのご炒め	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 しらたき ごま油 片栗粉	豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな キャベツ もやし みかん	E 561kcal
金	17	芋ごはん 鶏のからあげ おかか煮	きのこ汁 果物	米 さつま芋 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油	鶏もも かつお節 油揚げ	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん しめじ まいたけ えのきたけ 長ねぎ りんご	E 625kcal
世界の料理 オーストリア		ロールパン バックヘンデル キャベツサラダ	粒入りコーン ポタージュ 果物	ロールパン 100%米粉 サラダ油 砂糖	鶏むね 豆乳	レモン キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ クリームコーン コーン みかん	E 580kcal
郷土料理 北海道		ごはん 鶏ジンギスカン 石狩汁	果物	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	鶏もも さけ みそ 豆腐	たまねぎ にんじん りんごジュース キャベツ もやし にら だいこん かき	E 524kcal
郷土料理 山口県		胚芽米ごはん 魚の南蛮焼き けんちょう	味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 ごま油	さけ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	たまねぎ しいたけ にんじん だいこん キャベツ こまつな りんご	E 592kcal
郷土料理 新潟県		たれかつ丼 青菜ときのご炒め	果物	米 100%米粉 コーンフレーク サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	ささみ みそ	キャベツ にんじん しめじ こまつな たまねぎ わかめ みかん	E 600kcal
水	29	味噌汁					

* 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。