

10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
金	3	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 こまつな 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
月	6	お月見ドライカレー ひじきのサラダ 果物缶詰	米 オリーブ油 はちみつ さつま芋 砂糖 サラダ油 みかん缶	豚赤身ひき肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ トマト缶 ピーマン コーン りんご さやいんげん キャベツ ひじき もやし こまつな
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	豚ひき肉 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 りんご
水	15	ロールパン バックヘンデル 粒入りコーンポタージュ 果物	ロールパン 小麦粉 サラダ油 砂糖 100%米粉	鶏もも 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
木	16	キーマカレー さつま芋のレモン煮 果物	米 オリーブ油 はちみつ さつま芋 砂糖	鶏ひき肉	たまねぎ トマト缶 ピーマン コーン りんご 国産レモン キャベツ こまつな みかん
月	20	胚芽米ごはん 鶏の味噌漬け焼き れんこんのきんぴら 大根汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 しらたき ごま油 ごま	鶏もも みそ 油揚げ	にんじん れんこん だいこん 長ねぎ こまつな りんご
水	22	押麦入りごはん 鮭と豆腐のおろしハンバーグ のり酢煮びたし 味噌汁 果物	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 さと芋	豆腐 さけ みそ	長ねぎ だいこん にんじん もやし ほうれんそう きざみのり えのきたけ 青ねぎ りんご (22日みかん)
火	28	ごはん さんまのかば焼き けんちん汁 果物	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく さと芋	さんま 豆腐 油揚げ	かぼちゃ ピーマン ごぼう にんじん れんこん だいこん 長ねぎ こまつな かき
木	30	ごはん 焼き魚 油揚げ入り煮びたし 豚肉入り沢煮 果物	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	さば 油揚げ 豚肉	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しいたけ なし (30日かき)
金	31	トマトライス 豆腐入りチキンナゲット 南瓜と豆のスープ 果物	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	鶏むね 豆腐 大豆	にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマトピューレー キャベツ かぼちゃ りんご
		ハロウィン メニュー 茹で野菜サラダ			

*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。