

子ども未来プラザ西新小岩
12月予定献立表

葛飾区上平井保育園



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	5	大根めし 焼き魚 ナムル風サラダ 味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	油揚げ さけ みそ	だいこん にんじん キャベツ もやし 長ねぎ こまつな わかめ みかん
水	10	麦入りごはん 肉どうふ 根菜のきんぴら煮 味噌汁 果物	米 米粒麦 砂糖 しらたき ごま油	豚肉 焼き豆腐 焼きふ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん れんこん だいこん もやし こまつな みかん
郷土 水 福岡	17	押麦入りごはん がめ煮 白菜とツナのさつと煮 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 糸こんにゃく さと芋 砂糖	鶏もも ツナ缶 みそ	ごぼう れんこん にんじん 干しいたけ はくさい だいこん えのきたけ こまつな 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。