

12月予定献立表

葛飾区渋江保育園

曜	日付	メニュー		主 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	3歳以上児
月	8	胚芽米ごはん 魚の照焼 ブロッコリーソテー	豚汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 糸こんにゃく じゃが芋	かじき 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ブロッコリー ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ みかん	E 546kcal P 25.9g F 15.5g S 2.1g
郷土料理 鳥取県	水 10	どんどろけめし 鶏肉と根菜のきんぴら煮 味噌汁	果物	米 サラダ油 糸こんにゃく ごま油 砂糖	豆腐 油揚げ 鶏もも 焼きふ みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ れんこん だいこん もやし こまつな みかん	E 571kcal P 19.5g F 20.9g S 2g
火	16	芋ごはん さばの竜田揚げ おかか煮	わかめスープ 果物	米 さつま芋 ごま 片栗粉 サラダ油	さば かつお節	にんじん こまつな キャベツ もやし わかめ かき	E 497kcal P 19.4g F 13g S 2.3g
金	19	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	E 569kcal P 23.9g F 19g S 2.3g
木	25	ツナ入り炒飯 油揚げ入り煮びたし 肉団子スープ	果物	胚芽精米 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ	ツナ缶 油揚げ 豚ひき肉 鶏ひき肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし こまつな はくさい 長ねぎ りんご	E 570kcal P 20.4g F 18.2g S 1.6g

*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。