

12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	ごはん 鶏のマーマレード焼き 切干と昆布の煮物 味噌汁 果物	米 マーマレード サラダ油 砂糖 じゃが芋	鶏むね 油揚げ みそ	ブロッコリー にんじん 切干し大根 刻み昆布 たまねぎ わかめ みかん
水	3	押麦入りごはん 高野豆腐の卵とじ 大根と里芋の煮物 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 さと芋	鶏もも 高野豆腐 卵 みそ	ごぼう 干しいたけ 青ねぎ にんじん だいこん はくさい しめじ こまつな りんご
金	5	ごはん 治部煮 味噌汁 果物	米 砂糖 片栗粉	鶏もも 焼き豆腐 焼きふ しらす干し かつお節 みそ	にんじん しいたけ こまつな もやし はくさい わかめ みかん
郷土料理 石川県		しらす干し入りおかか煮			
月	8	焼とり丼 にんじんとキャベツのサラダ 味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ	たまねぎ ピーマン りんご にんじん キャベツ はくさい もやし わかめ みかん
火	23	胚芽米ごはん さばの味噌煮 おかか煮 すまし汁 果物	胚芽精米 砂糖	さば みそ かつお節 焼きふ	にんじん はくさい もやし こまつな わかめ 青ねぎ りんご
木	25	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	さけ 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

*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。