

# 子ども未来プラザ西新小岩 1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
新年 おめで とう 木	8	梅花ご飯 魚の照焼き 芋きんとん 紅白煮なます すまし汁 果物	米 砂糖 サラダ油 さつま芋	さけ 焼きふ	にんじん さやえんどう レモン だいこん 青ねぎ りんご
水	14	ねぎおかかごはん 千草焼き ツナ入りブロッコリー炒め 味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	かつお節 鶏ひき肉 豆腐 卵 ツナ缶 みそ	長ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー だいこん はくさい りんご
木	22	しらすごはん おかたと里芋コロッケ おかか煮 味噌汁 果物	米 ごま サラダ油 砂糖 さと芋 小麦粉 パン粉	しらす干し かつお節 鶏ひき肉 おから みそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん 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。

