

1月予定献立表

葛飾区渋江保育園

曜	日付	メニュー	主 な 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	以上児
水	14	胚芽米ごはん 味噌汁 さばの竜田揚げ 果物 大根の炒め煮	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 さつま芋	さば ベーコン みそ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ しめじ いよかん	E 584kcal P 22.4g F 21.2g S 1.5g
韓国 メニュー 金	16	ビビンパ サムゲタン風スープ 花菜(ファチエ)	米 押麦 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま もち米 みかん缶 もも缶	豚赤身ひき肉 とりてば 鶏むね	長ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しいたけ だいこん 根みつば りんご	E 582kcal P 30.4g F 17.3g S 2g
火	20	しらすごはん 味噌汁 おかからと里芋コロツケ 果物 おかか煮	米 ごま サラダ油 砂糖 さと芋 100%米粉 コーンフレーク	しらす干し かつお節 鶏ひき肉 おかから 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	E 591kcal P 22.2g F 19.8g S 2.3g
木	22	ねぎおかかごはん 味噌汁 千草焼き 果物 ツナ入りブロッコリー炒め	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	E 585kcal P 23.2g F 17.2g S 2g
火	27	ごまふり麦ごはん 味噌汁 魚のムニエル 青のりポテト添え ごぼうのきんぴら 果物	米 米粒麦 ごま 100%米粉 サラダ油 じゃが芋 しらたき 砂糖 ごま油	さけ 油揚げ みそ	あおのり ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな りんご	E 609kcal P 30g F 14.4g S 1.4g
郷土料理 茨城県 木	29	ごはん 鶏の沢煮碗 イカと豆腐の照焼きハンバーグ ゆず風味煮びたし 果物	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	いか 豆腐 鶏むね	たまねぎ にんじん はくさい もやし ゆず ごぼう しいたけ だいこん みかん	E 526kcal P 20g F 17.2g S 1.2g

*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。

*ベーコン・ハムは、卵と牛乳を使用していません。