

## 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 以上児
		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	
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	ビビンパ サムゲタン風スープ	米 押麦 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま	豚赤身ひき肉 とりてば	長ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しいたけ	E 582kcal P 30.4g F 17.3g
金 16	花菜(ファチエ)	もち米 みかん缶 もも缶	鶏むね	だいこん 根みつば りんご	S 2g
火 20	しらすごはん 味噌汁 おからと里芋コロッケ 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 ジャガイモ 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	ごはん 鶏の沢煮碗 イカと豆腐の照焼きハンバーグ	米 サラダ油 片栗粉	いか 豆腐	たまねぎ にんじん はくさい もやし ゆず ごぼう	E 526kcal P 20g F 17.2g
木 29	ゆず風味煮びたし 果物	砂糖	鶏むね	しいたけ だいこん みかん	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。