

2月もぐもぐランチ献立表

葛飾区南鎌倉保育園

日付	曜	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
2	月	麦入りごはん 魚の照焼付 合せ 大根とにんじんのきんぴら	味噌汁 果物	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 ごま油	さけ 油揚げ みそ	ブロッコリー にんじん だいこん はくさい もやし みかん
9	月	ごはん 鶏のつけ焼き 野菜炒め	味噌汁 果物	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏もも 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし コーン こまつな だいこん えのきたけ みかん
10	火	味噌煮込みうどん ポテトサラダ	果物	干しうどん 砂糖 じゃが芋	鶏もも 油揚げ 八丁みそ みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ しめじ はくさい 長ねぎ ほうれんそう たまねぎ
郷土料理 愛知県		じゃこ入り炒めなます		オリーブ油 サラダ油	ちりめんじゃこ	ブロッコリー だいこん りんご
24	火	とふめし 魚のゆず風味焼き	味噌汁 果物	米 サラダ油	油揚げ 豆腐 ツナ缶 さけ	ごぼう れんこん にんじん ゆず かぼちゃ
郷土料理 兵庫県		南瓜の甘煮		砂糖	みそ 焼きふ	チンゲンサイ 長ねぎ りんご
27	金	豚飯 キャベツサラダ 和風シチュー	果物	胚芽精米 ごま油 サラダ油 砂糖 さつま芋 片栗粉	豚肉 鶏もも 生揚げ	たけのこ こまつな キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ はっさく

*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。