

## 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 じゃこ入り炒めなます	果物	干しうどん 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 サラダ油	鶏もも 油揚げ ハツみそ みそ ちりめんじゃこ	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 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 南瓜の甘煮	味噌汁 果物	米 サラダ油 砂糖	油揚げ 豆腐 ツナ缶 さけ みそ 焼きふ	ごぼう れんこん にんじん ゆず かぼちゃ 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。