

3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	
郷土料理 岡山県	火 10	とどめせ おかか煮 豆腐と青菜のおつゆ	米 サラダ油 さと芋 砂糖 片栗粉	鶏もも いわし かつお節 豆腐	干しいたけ ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ 国産オレンジ	E 466kcal P 19.8g F 14.1g S 1.5g
リクエスト メニュー	木 12	ロコモコ丼 キャベツサラダ 大根スープ	胚芽精米 サラダ油 片栗粉 はちみつ 砂糖	鶏ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ ほうれんそう 国産オレンジ	E 635kcal P 25.2g F 23.4g S 2.1g
世界の料理 アメリカ	月 16	スロッピー・ジョー マカロニ炒め コーンスープ	ハンバーガーバンズ サラダ油 砂糖 オリーブ油 マカロニ 片栗粉	豚赤身ひき肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー クリームコーン コーン 国産オレンジ	E 544kcal P 20.5g F 18.1g S 2.2g
郷土料理 島根県	水 18	うずめめし じゃこ入り煮びたし 味噌汁	米 押麦 さと芋 片栗粉 砂糖	鶏もも 生揚げ ちりめんじゃこ 焼きふ みそ	干しいたけ ごぼう にんじん キャベツ もやし こまつな いよかん	E 522kcal P 20.9g F 13.4g S 2g
火 24		押麦入りごはん あじのつみれ揚げ おかか煮	米 押麦 大和芋 片栗粉 サラダ油 糸こんにゃく さと芋	あじ みそ かつお節 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん 青じそ ブロッコリー ごぼう だいこん はくさい 長ねぎ 国産オレンジ	E 572kcal P 28.3g F 18.2g S 1.1g
木 26		チャーシュー麺 さつま芋の甘煮 ヨーグルト	中華めん ごま油 サラダ油 砂糖 さつま芋	豚肉 ヨーグルト	もやし 長ねぎ わかめ ほうれんそう いよかん	E 553kcal P 23.9g F 7.1g S 2.1g

*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。
 *パン(食パン・ドックパン・ロールパン・胚芽パン・ライ麦パン・フランスパン・ソフトフランスパン)は、卵と牛乳を使用していません。
 *中華麺(蒸し中華麺・生中華麺)は、卵と牛乳を使用していません。