

4月もぐもぐランチ献立表

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
7	火	押麦入りごはん 味噌汁 豆腐とチキンのハンバーグ 果物 大根きんぴら	米 押麦 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖	鶏ひき肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ もやし わかめ 甘夏みかん
13	月	ごはん 味噌汁 魚の照焼 果物 大根のそぼろ煮	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	さけ 豚赤身ひき肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん キャベツ もやし 甘夏みかん
14	火	押麦入りごはん 味噌汁 肉じゃが 果物 キャベツとツナの炒め物	米 押麦 サラダ油 糸こんにゃく じゃが芋 砂糖	豚肉 ツナ缶 みそ	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ コーン エリンギ チンゲンサイ 国産オレンジ
15	水	豆乳入りチキンカレー 果物 和風サラダ 大根のおつゆ	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ 豆乳	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご キャベツ もやし だいこん こまつな 国産オレンジ
22	水	ごまふりごはん 春野菜のおつゆ 鶏の南蛮焼き 果物 ブロッコリーソテー	米 ごま 砂糖 サラダ油	鶏もも	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ 国産オレンジ
24	金	胚芽米ごはん 味噌汁 魚の味噌煮 果物 ふきの炒め煮	胚芽精米 砂糖 サラダ油	さわら みそ 油揚げ	にんじん ふき 切干し大根 さやいんげん もやし チンゲンサイ わかめ 甘夏みかん

*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。