

10月予定献立表

葛飾区上平井保育園



曜	日付	メニュー	主 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
木	8	ごはん 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 小松菜としらすの炒め煮 味噌汁 果物	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	高野豆腐 鶏もも しらす干し みそ	にんじん 干しいたけ キャベツ こまつな たまねぎ もやし わかめ かき
金	16	芋ごはん 鶏のからあげ おかか煮 きのこ汁 果物	米 さつま芋 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油	鶏もも かつお節 油揚げ	キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ エリンギ えのきたけ 長ねぎ りんご
火	20	ごはん ポテトと挽肉の卵焼き 青菜とえのきのソテー 味噌汁 果物	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	たまねぎ パセリ にんじん えのきたけ こまつな わかめ 長ねぎ かき
水	21	押麦入りごはん 鮭と豆腐のおろしハンバーグ のり酢煮びたし 味噌汁 果物	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	豆腐 さけ みそ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな きざみのり えのきたけ 青ねぎ 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。

