11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
2	月	ごはん　きのこ汁 焼き魚　果物 野菜の味噌炒め	米 サラダ油 砂糖	さば みそ 油揚げ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし コーン　ピーマン　だいこん　しめじ まいたけ　えのきたけ　長ねぎ　みかん
9	月	ごはん　味噌汁 魚のカレー焼き　果物 煮びたし	米 100%米粉 サラダ油　砂糖	さば みそ	にんじん　ブロッコリー たまねぎ　はくさい こまつな　かき
18	水	胚芽米ごはん　味噌汁 親子煮　果物 野菜の酢じょうゆ煮	胚芽精米 砂糖 片栗粉	鶏むね 卵　油揚げ みそ	にんじん　たまねぎ しめじ　もやし　こまつな かぶ　青ねぎ　かき
19	木	ごはん　味噌汁 ツナのコーンフレークコロッケ　果物 厚揚げと切干大根の煮物	米　サラダ油 じゃが芋　100%米粉 コーンフレーク　砂糖	ツナ缶 生揚げ みそ	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ 切干し大根　チンゲンサイ わかめ　長ねぎ　みかん
20	金	押麦入りごはん　味噌汁 鮭とカリフラワーのカレーグラタン　果物 ひじきのサラダ	米　押麦　サラダ油 じゃが芋　100%米粉 パン粉　砂糖	豆乳 みそ さけ	たまねぎ　カリフラワー キャベツ　にんじん ひじき　こまつな　りんご
24 和食の日 メニュー	火	ごはん　れんこんきんぴら 魚の照焼　すまし汁 さつま芋のレモン煮　果物	米　砂糖 サラダ油　さつま芋 しらたき　ごま油	さけ 豆腐	国産レモン　にんじん れんこん　ほうれんそう みかん
25	水	麦入りごはん　春雨野菜スープ 鶏肉のみそ炒め　果物 大豆とひじきの炒め煮	米　米粒麦 サラダ油　砂糖 糸こんにゃく　はるさめ	鶏もも みそ 油揚げ　大豆	たまねぎ　にんじん ひじき　はくさい こまつな　りんご
26	木	胚芽米ごはん　味噌汁 豆腐入りれんこんハンバーグ　果物 青菜ときのこソテー	胚芽精米 片栗粉 サラダ油　砂糖	鶏ひき肉 豆腐 みそ	れんこん　しいたけ　にんじん しめじ　エリンギ　こまつな　コーン キャベツ　もやし　にら　みかん
27	金	ごはん　味噌汁 魚の香味焼き　果物 青菜ときのこの煮びたし	米　砂糖 片栗粉　サラダ油 じゃが芋	さば みそ	にんじん　はくさい えのきたけ　こまつな たまねぎ　わかめ　かき
30	月	ごはん　きのこ汁 焼き魚　果物 野菜の味噌炒め	米 サラダ油 砂糖	さば みそ 油揚げ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし コーン　ピーマン　だいこん　しめじ まいたけ　えのきたけ　長ねぎ　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。