11月予定献立表　　葛飾区上平井保育園

曜	日付	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
木	5	ごはん　味噌汁 ツナのコロッケ　果物 厚揚げと切干大根の煮物	米　サラダ油 じゃが芋　小麦粉 パン粉　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　こまつな わかめ　長ねぎ　みかん
金	6	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	牛乳 みそ さけ	たまねぎ　カリフラワー もやし　にんじん ひじき　こまつな　りんご
木	12	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
水	25	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

＊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。