12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 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	栄養価 以上児
木	3	じゃこふりかけごはん　味噌汁 春巻き　果物 煮豆	胚芽精米　砂糖　サラダ油 はるさめ　片栗粉　ごま油 はるまきの皮　100%米粉	しらす干し かつお節　豚肉 金時豆　みそ	にんじん　干ししいたけ たけのこ　にら　たまねぎ もやし　青ねぎ　みかん	E 608kcal P 19.8g F 14.5g S 0.9g
郷土料理 鳥取県 水	9	どんどろけめし　果物 鶏肉と根菜のきんぴら煮 味噌汁	米　サラダ油 糸こんにゃく ごま油　砂糖	豆腐　油揚げ 鶏もも 焼きふ　みそ	にんじん　ごぼう　干ししいたけ れんこん　だいこん もやし　こまつな　みかん	E 616kcal P 20g F 21.9g S 2.1g
火	15	芋ごはん　わかめスープ さばの竜田揚げ　果物 おかか煮	米　さつま芋 ごま　片栗粉 サラダ油	さば かつお節	にんじん　ブロッコリー キャベツ　もやし こまつな　わかめ　かき	E 501kcal P 20.1g F 13g S 2.3g
水	23	麦入りごはん　味噌汁 肉どうふ　果物 根菜のきんぴら煮	米　米粒麦 砂糖　しらたき ごま油	豚肉 焼き豆腐 焼きふ　みそ	たまねぎ　はくさい　えのきたけ にんじん　れんこん　だいこん もやし　こまつな　みかん	E 623kcal P 23.7g F 18g S 2.1g
郷土料理 福岡県 金	25	押麦入りごはん　味噌汁 がめ煮　果物 白菜とツナのさっと煮	米　押麦　サラダ油 糸こんにゃく さと芋　砂糖	鶏もも ツナ缶 みそ	ごぼう　れんこん　にんじん 干ししいたけ　はくさい　だいこん えのきたけ　こまつな　りんご	E 547kcal P 21.9g F 13.3g S 2g

＊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。

		E	P	F	S
3歳以上児	目標	530	22	15	1.8
	実施	562	22.2	16.5	2
	充足率	106	101	110	111