

11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			栄養価
				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	6	胚芽米ごはん 鶏の照焼き 大根とツナの炒め煮	味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏もも ツナ缶 みそ	ブロッコリー だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	E 512kcal
郷土料理 群馬県 水	12	わかめごはん 鶏の南蛮焼き 呉汁	果物	米 砂糖 サラダ油	かつお節 鶏もも 大豆 油揚げ みそ	わかめ たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん だいこん しいたけ 長ねぎ りんご	E 542kcal
七五三 お祝い献立 金	14	手作りお赤飯 鶏のからあげ おかか煮	すまし汁 菊花みかん	米 もち米 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油	鶏もも かつお節	にんじん こまつな しめじ 長ねぎ みかん	E 515kcal
郷土料理 和歌山県 月	17	ごはん さばの紀州煮 ブロッコリーサラダ	きのこ汁 果物	米 砂糖 サラダ油	さば 油揚げ	梅干し ごぼう ブロッコリー だいこん キャベツ しめじ まいたけ 長ねぎ みかん	E 572kcal
水	19	押麦入りごはん チャーシャン豆腐 おかか煮	もずくスープ 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 みそ 生揚げ かつお節	にんじん 干しいたけ ピーマン 長ねぎ キャベツ ブロッコリー もずく こまつな りんご	E 513kcal
和食の日 金	21	ごはん 魚の照焼 さつま芋のレモン煮	五目きんぴら 菊花汁 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 ごぼう にんじん れんこん 刻み昆布 こまつな きく みかん	E 610kcal
火	25	胚芽米ごはん すきやき煮 コーンポテト	味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖 しらたき じゃが芋	豚肉 焼き豆腐 みそ	たまねぎ ほうさい しいたけ まいたけ 長ねぎ コーン だいこん こまつな みかん	E 566kcal

*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。