

11月もぐもぐランチ献立表

葛飾区南鎌倉保育園



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
金	7	ごはん 魚の香味焼き 青菜ときのこの煮びたし	味噌汁 果物	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋	あじ 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
月	10	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 はくさい しいたけ えのきたけ 長ねぎ コーン だいこん こまつな みかん
火	11	ごはん 魚のカレー焼きブロッコリー添え 煮びたし	味噌汁 果物	米 100%米粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	さば みそ	ブロッコリー にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ わかめ かき
月	17	ごはん 焼き魚 野菜の味噌炒め	きのこ汁 果物	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
木	20	胚芽米ごはん ツナのコーンフレークコロッケ 厚揚げと切干大根の煮物	味噌汁 果物	胚芽精米 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 干しいたけ 切干し大根 チンゲンサイ わかめ 長ねぎ みかん
金	21	ごはん 魚の照焼	五目きんぴら 菊花汁	米 砂糖 サラダ油 さつま芋	さけ 豆腐	国産レモン ごぼう にんじん れんこん 刻み昆布
和食の日 メニュー		さつま芋のレモン煮	果物	しらたき ごま油		ほうれんそう きく みかん
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 はくさい しいたけ えのきたけ 長ねぎ コーン だいこん こまつな みかん
水	26	麦入りごはん 鶏肉のみそ炒め 大豆とひじきの炒め煮	春雨野菜スープ 果物	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
木	27	胚芽米ごはん 豆腐入りれんこんハンバーグ 青菜ときのこソテー	味噌汁 果物	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 キャベツ もやし にら みかん
金	28	押麦入りごはん 鮭とカリフラワーのカレーグラタン ひじきのサラダ	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 コーンフレーク 砂糖	豆乳 みそ さけ	たまねぎ カリフラワー はくさい にんじん ひじき 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。