

8月もぐもぐランチ 献立表



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
4	火	梅おかかごはん 味噌汁 魚のマーマレード焼き 果物 ごまあえ煮	米 砂糖 マーマレード サラダ油 ごま	かつお節 かじき 高野豆腐 みそ	梅干し にんじん キャベツ こまつな たまねぎ わかめ なし
6	木	中華ナス丼 果物 いんげんと白滝の炒め煮 味噌汁	胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 しらたき	豚赤身ひき肉 みそ かつお節	なす にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ さやいんげん もやし こまつな すいか
26	水	ロールパン 果物 魚のムニエルラタウイユ添え 南瓜のスープ	ロールパン 100%米粉 オリーブ油 サラダ油	かれい ベーコン	たまねぎ トマト なす ブッキーニ ピーマン トマトピューレー かぼちゃ パセリ メロン
27	木	大豆入りドライカレー夏野菜添え 果物 ひじきとじゃこのサラダ 味噌汁	胚芽精米 オリーブ油 はちみつ サラダ油 砂糖	鶏ひき肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ しらす干し	たまねぎ トマト ピーマン りんご かぼちゃ キャベツ にんじん ひじき なす オクラ メロン
28	金	胚芽米ごはん 味噌汁 生鮭の竜田揚げ 果物 ねばねば和え煮	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	さけ かつお節 みそ	えのきたけ にんじん キャベツ オクラ わかめ たまねぎ なし
31	月	フォカッチャ ポテトスープ カチャトーラ 果物 キャベツサラダ	フォカッチャ(プレーン) オリーブ油 小麦粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	鶏もも ベーコン	セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ さやいんげん メロン

* 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。