

# もぐもぐランチ5月予定献立表

# 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
火	7	牛乳 胚芽米ごはん 豚ひき肉と厚揚げのカレー炒め ひじきのサラダ 大根のおつゆ 甘夏	胚芽精米 サラダ油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚赤身ひき肉 生揚げ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ピーマン キャベツ コーン ひじき だいこん しいたけ 青ねぎ 甘夏みかん
月	13	牛乳 ごはん 魚の南蛮焼き ナムル風煮びたし 味噌汁 甘夏	米 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 かじき 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ 甘夏みかん
火	14	牛乳 手作り鮭フレークごはん 高野豆腐の唐揚げ アスパラ入りサラダ すまし汁 メロン	米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖 はるさめ	牛乳 さば 高野豆腐	にんじん キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ さやえんどう メロン
木	16	牛乳 ごはん 鶏と春野菜の甘味噌炒め 大豆と昆布の炒め煮 すまし汁 国産オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 しらたき	牛乳 鶏もも みそ 大豆	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ 刻み昆布 しめじ 長ねぎ ほうれんそう 国産オレンジ
月	20	牛乳 ごはん 焼き魚のあんかけ おかか煮 味噌汁 メロン	米 100%米粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 さわら かつお節 みそ	にんじん こまつな もやし キャベツ にら メロン
月	27	牛乳 胚芽米ごはん 煮魚ごぼう添え 切干大根のさっぱり煮 味噌汁 甘夏	胚芽精米 砂糖 サラダ油	牛乳 かれい みそ	ごぼう にんじん 切干し大根 たまねぎ こまつな 甘夏みかん
火	28	牛乳 胚芽米ごはん ポテトと挽肉の卵焼き フキと油揚げ煮 味噌汁 国産オレンジ	胚芽精米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ かつお節 みそ	たまねぎ パセリ グリンピース にんじん ふき もやし こまつな わかめ 国産オレンジ
水	29	牛乳 たけのこごはん 魚のオランダ揚げ ごまあえ煮 すまし汁 甘夏	米 砂糖 100%米粉 片栗粉 サラダ油 ごま	牛乳 油揚げ かれい まめふ	たけのこ にんじん あおのり キャベツ アスパラガス さやえんどう わかめ 甘夏みかん
金	31	牛乳 ごはん 魚の南蛮焼き ナムル風煮びたし 味噌汁 甘夏	米 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 かじき 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな チンゲンサイ 甘夏みかん

\*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。

\*もぐもぐランチにつきましては、牛乳の提供はありません。