

# 子ども未来プラザ西新小岩 7月予定献立表

葛飾区上平井保育園



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
木	11	ツナカレーピラフ ポテトサラダ 鶏肉と冬瓜のスープ 果物	米 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	ツナ缶 鶏むね	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ とうがん えのきたけ さやいんげん メロン
水	17	胚芽米ごはん ツナ入り厚焼き卵 なすの肉みそ炒め すまし汁 果物	胚芽精米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ツナ缶 卵 豚ひき肉 みそ	にんじん たまねぎ 青ねぎ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし わかめ オクラ メロン
金	26	ごはん 魚フライ 切干大根の煮物 味噌汁 果物	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 しらたき 砂糖 じゃが芋	さけ 高野豆腐 みそ	キャベツ にんじん 干しいたけ 切干し大根 さやいんげん たまねぎ なす すいか

\*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。