

もぐもぐランチ7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
月	1	牛乳 ごまふり胚芽米ごはん 魚の南蛮漬け 夏野菜ベーコンポテト	味噌汁 すいか 胚芽精米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	牛乳 あじ ベーコン みそ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし アスパラガス キャベツ にら すいか
水	3	牛乳 とうもろこしごはん 魚の照焼き トマトのハニーサラダ	夏野菜のカレースープ すいか 米 砂糖 サラダ油 オリーブ油 はちみつ	牛乳 かじき	とうもろこし トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ さやいんげん すいか
木	4	牛乳 枝豆ごはん 魚の香味焼き 冬瓜のそぼろ煮	味噌汁 すいか 米 砂糖 片栗粉 サラダ油	牛乳 あじ 鶏ひき肉 みそ	えだまめ にんじん とうがん たまねぎ キャベツ わかめ すいか
金	12	牛乳 とうもろこしごはん なすとじゃが芋の味噌炒め トマトのハニーサラダ	夏野菜のカレースープ すいか 米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 オリーブ油 はちみつ	牛乳 みそ	とうもろこし なす トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ さやいんげん すいか
ベジタブル メニュー					
火	16	牛乳 ひじきごはん 納豆の一口揚げ さっぱり煮びたし	味噌汁 メロン 胚芽精米 サラダ油 砂糖 100%米粉	牛乳 ちりめんじゃこ 納豆 みそ	ごぼう にんじん ひじき 青ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ メロン
木	18	牛乳 夏野菜カレー わかめスープ 果物ヨーグルトかけ	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 上新粉 はちみつ サラダ油 みかん缶 もも缶	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆乳 無糖ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご かぼちゃ なす キャベツ しいたけ わかめ
木	25	牛乳 ツナカレーピラフ ポテトサラダ 鶏肉と冬瓜のスープ	メロン 米 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	牛乳 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 しいたけ さやいんげん メロン
金	26	牛乳 ごはん 魚フライ 切干大根の煮物	味噌汁 すいか 米 片栗粉 コーンフレーク サラダ油 糸こんにゃく 砂糖 じゃが芋	牛乳 あじ 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
火	30	牛乳 麦ごはん 豚肉のケチャップ炒め おかか煮	味噌汁 メロン 米 押麦 サラダ油 じゃが芋	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ オクラ メロン
水	31	牛乳 茶飯 魚の磯辺揚げ ココロサラダ	もずく汁 すいか 米 100%米粉 サラダ油 砂糖	牛乳 かれい みそ	あおのり トマト きゅうり たまねぎ キャベツ もずく 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。
 * 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。