

# 8月予定献立表

# 葛飾区上平井保育園

曜	日付	3歳未満児 午前おやつ 昼食( )は3歳未満児のみ 午後おやつ			主 な 材 料			栄 養 価	
					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	以上児	未満児
金	2	牛乳 押麦入りごはん 豚肉と卵の柳川煮 煮びたし ミニグラタン 牛乳	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油 100%米粉 マカロニ	牛乳 豚肉 卵 みそ ツナ缶 牛乳 ナチュラルチーズ	ごぼう にんじん 青ねぎ キャベツ なす みょうが なし たまねぎ	E 499kcal P 24.1g F 15.3g S 1.5g	E 452kcal P 21.8g F 15.6g S 1.5g	
木	22	牛乳 中華ナス丼 いんげんと白滝の炒め煮 味噌汁 ピザトースト 牛乳	果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 しらたき 食パン オリーブ油 砂糖	牛乳 豚赤身ひき肉 かつお節 みそ ベーコン ナチュラルチーズ 牛乳	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 なし たまねぎ トマト缶 ビーマン	E 547kcal P 23.8g F 18.3g S 2.3g	E 482kcal P 21.6g F 17.8g S 2g	
水	28	牛乳 ターメリックライス 魚のムニエルタトウイユ添え 南瓜のスープ ジャム入り蒸しパン 牛乳	果物	胚芽精米 サラダ油 100%米粉 オリーブ油 小麦粉 砂糖 サラダ油 りんごジャム	牛乳 かじぎ ベーコン 牛乳	たまねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン トマトピューレー かぼちゃ パセリ メロン	E 578kcal P 20.3g F 19g S 1.4g	E 513kcal P 18.5g F 18.3g S 1.3g	

\*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。