

もぐもぐランチ8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	5	牛乳 麦ごはん すきやき煮 しらす入り酢の物 味噌汁 すいか	米 押麦 車麩 サラダ油 砂糖 しらたき はるさめ	牛乳 豚肉 しらす干し みそ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし かぼちゃ 青ねぎ すいか
火	6	牛乳 ターメリックライス 魚のムニエルラタトゥイユ添え 南瓜のスープ メロン	胚芽精米 サラダ油 100%米粉 オリーブ油	牛乳 かじき ベーコン	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
金	9	牛乳 にんじんおにぎり 鶏のからあげ 麦茶	胚芽精米 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油	牛乳 鶏もも	にんじん かぼちゃ
山の日 メニュー		南瓜の揚げづけ			
木	22	牛乳 フォカッチャ カチャトーラ メロン	ポテトスープ メロン	牛乳 鶏もも	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
世界の献立 イタリア		キャベツサラダ	フォカッチャ(プレーン) オリーブ油 100%米粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋		
水	28	牛乳 梅おかかごはん 魚のマーマレード焼き ごまあえ煮 味噌汁 なし	米 砂糖 マーマレード サラダ油 ねりごま	牛乳 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
木	29	牛乳 大豆入りドライカレー夏野菜添え ひじきとじゃこのサラダ 味噌汁 メロン	胚芽精米 オリーブ油 はちみつ サラダ油 砂糖	牛乳 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 赤ピーマン キャベツ にんじん ひじき なす オクラ 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。

*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。