

# 1月予定献立表

# 葛飾区渋江保育園

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	
金	10	ごまふりごはん 魚の照焼 おかか煮	けんちん汁 果物	米 ごま 砂糖 サラダ油 糸こんにゃく さと芋	ホキ かつお節 豆腐	もやし ブロッコリー ごぼう にんじん れんこん だいこん はくさい 長ねぎ りんご	
火	14	胚芽米ごはん 鶏肉のみそ焼き 切干大根の煮物	白菜とわかめのスープ 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん 切干し大根 はくさい わかめ こまつな いよかん	
郷土料理 富山県	木	16	ごはん ぶり大根 厚揚げのそぼろ煮	味噌汁 果物	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ぶり 鶏ひき肉 生揚げ みそ	だいこん にんじん はくさい わかめ みかん
月	20	ごはん 魚の南蛮焼き 厚揚げと大根煮	味噌汁 果物	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃが芋	しいら 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい わかめ みかん	
水	22	押麦入りごはん 豆腐の中華風旨煮 じゃこ入り炒めなます	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 ほたて缶 豆腐 しらす干し みそ	にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ だいこん もやし こまつな いよかん	
郷土料理 京都府	金	24	麦入りごはん 鯛蕪 春雨入り煮びたし	味噌汁 果物	米 米粒麦 砂糖 ごま油 はるさめ	たい 豆腐 みそ	かぶ ゆず こまつな にんじん しめじ りんご
木	30	チキンカレーライス 和風サラダ 白菜のおつゆ	果物	米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油	鶏もも 牛乳	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご はくさい もやし ブロッコリー だいこん	

\*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。