

# もぐもぐランチ1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
水	8	牛乳 ごはん 鶏の沢煮碗 イカと豆腐の照焼きハンバーグ みかん ゆず風味煮びたし	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	牛乳 いか 豆腐 鶏むね	たまねぎ にんじん はくさい もやし ゆず ごぼう しいたけ だいこん みかん
火	14	牛乳 ビビンバ 世界の献立 韓国 サムゲタン風スープ 花菜(ファチュ)	米 押麦 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま もち米 もも缶	牛乳 豚赤身ひき肉 とりてば 鶏むね	長ねぎ ほうれんそう にんじん もやし しいたけ だいこん 根みつば りんご いちご
木	16	牛乳 チキンカレーライス りんご 和風サラダ 白菜のおつゆ	米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏むね 豆乳	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご キャベツ もやし ブロッコリー はくさい
金	17	牛乳 鮭の混ぜずし みかん 新年お祝い おせち すまし汁	米 砂糖 片栗粉 ごま サラダ油 さつま芋	牛乳 さけ 鶏ひき肉 ささみ挽き肉 みそ ごまめ 焼きふ	さやえんどう 長ねぎ たまねぎ にんじん レモン 青ねぎ みかん
水	22	牛乳 ごはん 味噌汁 魚の南蛮焼き みかん 厚揚げと大根煮	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 じゃが芋	牛乳 あじ 生揚げ みそ	長ねぎ にんじん だいこん はくさい わかめ みかん
木	23	牛乳 ねぎおかかごはん 味噌汁 千草焼き みかん ツナ入りブロッコリー炒め	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	牛乳 かつお節 鶏ひき肉 豆腐 卵 ツナ缶 みそ	長ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー だいこん はくさい みかん
月	27	牛乳 胚芽米ごはん 白菜とわかめのスープ 鶏肉のみそ焼き みかん 切干大根の煮物	胚芽精米 砂糖 サラダ油	牛乳 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 ほうれんそう みかん
水	29	牛乳 胚芽米ごはん 味噌汁 郷土料理 徳島県 鶏つくね煮 みかん おでんぶ	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 糸こんにゃく	牛乳 鶏ひき肉 金時豆 高野豆腐 みそ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 梅干し もやし わかめ みかん
木	30	牛乳 チキンカレーライス りんご 和風サラダ 白菜のおつゆ	米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 はちみつ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏むね 豆乳	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご キャベツ もやし ブロッコリー はくさい

\*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。