

### 3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	
ひな祭り メニュー 月 3	ちらしずし 鶏の照焼き 茹でブロッコリー	うしお汁 果物	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏もも たい	かんぴょう 干しいたけ れんこん にんじん さやえんどう ブロッコリー こまつな はっさく
水 5	胚芽米ごはん 鶏ひき肉と豆腐のとろみ煮 煮びたし	白菜ときのこのおつゆ 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖 片栗粉	鶏ひき肉 豆腐	長ねぎ 青ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ はくさい しいたけ トウモロコシ はっさく
火 11	チキンカレー 白菜とじゃこのさつと煮 味噌汁	果物	米 米粒麦 オリーブ油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 砂糖	鶏もも 牛乳 ちりめんじゃこ みそ	にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご はくさい だいこん しめじ こまつな
木 13	ごまふりごはん ツナ入りコロケ キャベツとにんじんソテー	味噌汁 果物	米 ごま サラダ油 じゃが芋 上新粉 米粉のパン粉	ツナ缶 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな いよかん
月 17	胚芽米ごはん 魚の梅味噌焼き 切干大根の煮物	ふとキャベツの おつゆ 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油	さわら みそ 油揚げ 焼きふ	梅干し にんじん 切干し大根 キャベツ トウモロコシ 国産オレンジ
水 19	胚芽米ごはん ぎせい豆腐 春雨のきんぴら	味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま油	鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	にんじん 干しいたけ エリンギ トウモロコシ ごぼう ピーマン えのきたけ たまねぎ こまつな はっさく
郷土料理 島根県 金 21	つずめし じゃこ入り煮びたし 味噌汁	果物	米 押麦 さと芋 片栗粉 砂糖	鶏もも 生揚げ しらす干し 焼きふ みそ	干しいたけ ごぼう にんじん キャベツ もやし こまつな 国産オレンジ

\*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。