

3月もぐもぐランチ献立表

葛飾区南鎌倉保育園



日付	曜	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
3	火	ちらしずし 鶏の照焼き 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 にんじん れんこん さやえんどう ブロッコリー なばな 国産オレンジ
ひなまつり メニュー		茹でブロッコリー			
12	木	押麦入りごはん マーボー豆腐 じゃこ入り煮びたし 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ しらす干し 焼きふ	にんじん たまねぎ しいたけ にら 長ねぎ キャベツ もやし こまつな いよかん
16	月	胚芽米ごはん さばの竜田揚げ 大根の炒め煮 味噌汁 果物	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	さば ベーコン みそ	にんじん だいこん こまつな たまねぎ しめじ りんご
17	火	ごまふりごはん ミートコロッケ 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 100%米粉 コーンフレーク	豚ひき肉 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 はっさく
24	火	胚芽米ごはん ぎせい豆腐 春雨入りきんぴら 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 たけのこ さやいんげん ごぼう ピーマン えのきたけ たまねぎ こまつな りんご
25	水	豆乳入りチキンカレー 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 100%米粉 はちみつ 砂糖	鶏もも みそ 豆乳 ちりめんじゃこ	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
26	木	胚芽米ごはん 鶏ひき肉と豆腐のとろみ煮 煮びたし 味噌汁 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 ほうれんそう はくさい しいたけ さやえんどう はっさく

*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。