

9月もぐもぐランチ献立表

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	木	なすミートのドリア風 果物 ひじきとじゃこのサラダ 青菜のスープ	米 米粒麦 サラダ油 じゃが芋 砂糖	豚赤身ひき肉 ナチュラルチーズ ちりめんじゃこ しらす干し	たまねぎ なす コーン トマトビュレー キャベツ にんじん ひじき もやし チンゲンサイ わかめ りんご
4	金	焼肉丼 果物 さつま芋の甘煮 きゃべつのおつゆ	胚芽精米 砂糖 サラダ油 さつま芋	豚肩ロース	りんご たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ もやし なし
8	火	麦入りごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 果物 ポテトサラダ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油	豚肩ロース みそ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし わかめ なし
9	水	胚芽米ごはん きつね汁 さばの竜田揚げ 果物 青菜と白滝の炒め煮	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 しらたき 砂糖	さば かつお節 油揚げ	にんじん こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご
10	木	ごはん 味噌汁 鶏つくね煮 果物 じゃこ入り煮びたし	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 さつま芋	鶏ひき肉 ちりめんじゃこ しらす干し みそ	たまねぎ キャベツ もやし さやいんげん だいこん こまつな なし
11	金	押麦入りごはん 野菜のおつゆ さばの味噌煮 果物 おかか煮	米 押麦 砂糖	さば みそ かつお節	にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ なす りんご
24	木	ごはん 味噌汁 魚の南蛮焼き 果物 大根とにんじんのきんぴら	米 砂糖 サラダ油 さつま芋	かじき みそ	長ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな りんご
28	月	胚芽米ごはん きつね汁 さばの竜田揚げ 果物 青菜と白滝の炒め煮	胚芽精米 片栗粉 サラダ油 しらたき 砂糖	さば かつお節 油揚げ	にんじん こまつな だいこん えのきたけ 長ねぎ りんご
29	火	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 果物 ナムル風煮びたし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	鶏ひき肉 豆腐 卵 みそ	にんじん 干しいたけ エリンギ さやいんげん もやし ほうれんそう たまねぎ わかめ りんご
30	水	麦入りごはん 冬瓜と春雨のおつゆ 煮魚わかめ添え 果物 青菜炒め	米 米粒麦 砂糖 サラダ油 はるさめ	かれい	わかめ にんじん コーン こまつな 干しいたけ とうがん 青ねぎ なし

*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。