

10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			栄養価
			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	以上児
郷土料理 岐阜県	火 6	あんかけ焼きそば 果物 じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	豚肉 ほたて缶 鶏ひき肉 卵	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい もやし ピーマン えのきたけ ほうれんそう かき	E 543kcal P 25g F 16g S 2.2g
木 8		ごはん 味噌汁 果物 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリーとしらすの炒め煮	米 片栗粉 サラダ油 砂糖	高野豆腐 鶏もも しらす干し みそ	にんじん 干しいたけ キャベツ ブロッコリー たまねぎ もやし わかめ かき	E 504kcal P 21g F 14.1g S 1.7g
郷土料理 東京都	木 15	ごはん 根菜のおつゆ 果物 とびうおバーグ 青菜とコーンのソテー	米 米粉のパン粉 片栗粉 サラダ油 砂糖	とびうお 鶏ひき肉 豆腐 みそ	長ねぎ にんじん コーン ほうれんそう ごぼう だいこん しいたけ かき	E 510kcal P 21.9g F 15.2g S 1.5g
世界の料理 オーストリア	水 21	ロールパン 粒入りコーンポタージュ 果物 バックヘンデル キャベツサラダ	ロールパン 100%米粉 サラダ油 砂糖	鶏もも 豆乳	レモン キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ クリームコーン コーン みかん	E 584kcal P 25.7g F 17.7g S 2g
金 23		麦入りごはん 味噌汁 果物 魚の香味焼き マーボー春雨	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 サラダ油 はるさめ ごま油	かじき 豚赤身ひき肉 みそ	にんじん 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ もやし えのきたけ こまつな りんご	E 551kcal P 24.8g F 14.8g S 1.9g
郷土料理 山口県	火 27	胚芽米ごはん 味噌汁 果物 魚の照焼 けんちょう	胚芽精米 砂糖 サラダ油 ごま油	さけ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	しいたけ にんじん だいこん キャベツ こまつな りんご	E 575kcal P 24.7g F 19.5g S 1.7g
木 29		ごはん 豚肉入り沢煮碗 果物 焼き魚 油揚げ入り煮びたし	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	さけ 油揚げ 豚肉	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん しいたけ かき	E 472kcal P 23.2g F 14.6g S 1.4g

* 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。
 * パン(食パン・ドックパン・ロールパン・胚芽パン・ライ麦パン・フランスパン・ソフトフランスパン)は、卵と牛乳を使用していません。
 * 中華麺(蒸し中華麺・生中華麺)は、卵と牛乳を使用していません。