12月もぐもぐランチ献立表

日付	曜日	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
1	火	芋ごはん　わかめスープ さばの竜田揚げ　果物 おかか煮	米 さつま芋 ごま 片栗粉 サラダ油	さば かつお節	にんじん ブロッコリー キャベツ もやし こまつな わかめ かき
2	水	押麦入りごはん　味噌汁 高野豆腐の卵とじ　果物 大根と里芋の煮物	米 押麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 さと芋	鶏もも 高野豆腐 卵 みそ	ごぼう にんじん 干ししいたけ 青ねぎ だいこん はくさい しめじ こまつな りんご
4	金	大根めし　味噌汁 焼き魚　果物 ナムル風サラダ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油	油揚げ さば みそ	だいこん にんじん キャベツ もやし 長ねぎ こまつな わかめ みかん
8	火	胚芽米ごはん　すまし汁 さばの味噌煮　果物 おかか煮	胚芽精米 砂糖	さば みそ かつお節 焼きふ	にんじん はくさい もやし こまつな わかめ 青ねぎ りんご
14	月	ごはん　味噌汁 鶏のマーマレード焼き　果物 切干と昆布の煮物	米 マーマレード サラダ油 砂糖 じゃが芋	鶏むね 油揚げ みそ	ブロッコリー にんじん 切干し大根 刻み昆布 たまねぎ わかめ みかん
21	月	焼とり丼　果物 ブロッコリーサラダ 味噌汁	胚芽精米 砂糖 サラダ油	鶏もも みそ	たまねぎ ピーマン りんご ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい もやし わかめ みかん
23	水	麦入りごはん　味噌汁 肉どうふ　果物 根菜のきんぴら煮	米 米粒麦 砂糖 しらたき ごま油	豚肉 焼き豆腐 焼きふ みそ	たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん れんこん だいこん もやし こまつな みかん

＊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。