12月予定献立表　　葛飾区上平井保育園

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
火	15	ツナ入り炒飯　果物 油揚げ入り煮びたし 肉団子スープ	胚芽精米　サラダ油 ごま油　砂糖 片栗粉　はるさめ	ツナ缶 油揚げ 鶏ひき肉	にんじん　たまねぎ 干ししいたけ　もやし　こまつな はくさい　長ねぎ　りんご
水	23	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
クリスマスメニュー 木	24	カラフルピラフ　付け合せ 鶏のからあげ　青菜のおつゆ フライドポテト　果物	米　オリーブ油 片栗粉　上新粉 サラダ油　じゃが芋	ベーコン 鶏もも	たまねぎ　にんじん　ピーマン　赤ピーマン 黄ピーマン　トマト　ブロッコリー 干ししいたけ　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。