

# 5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		
				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
金	10	おかかふりかけごはん 魚の照焼 じゃが芋の煮物	味噌汁 果物	胚芽精米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	かつお節 さけ 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし りんご
火	14	ごはん 鶏のつけ焼き 野菜炒め	味噌汁 果物	米 砂糖 サラダ油 片栗粉	鶏もも 油揚げ みそ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ もやし コーン こまつな だいこん えのきたけ オレンジ
木	16	ごはん 鶏と春野菜の甘味噌炒め 大豆と昆布の炒め煮	すまし汁 果物	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 しらたき	鶏もも みそ 大豆	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ 刻み昆布 しめじ 長ねぎ こまつな メロン
水	22	押麦入りごはん 鶏つくねとかぶの煮物 野菜炒め	味噌汁 果物	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 みそ	れんこん たまねぎ かぶ にんじん キャベツ コーン えのきたけ こまつな りんご
金	24	わかめごはん 焼き魚 じゃが芋とアスパラサラダ	味噌汁 果物	米 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	かつお節 さけ みそ	わかめ コーン アスパラガス たまねぎ えのきたけ こまつな 甘夏みかん
火	28	麦入りごはん 親子煮 粉吹き芋	味噌汁 果物	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	鶏むね 卵 油揚げ みそ	干しいたけ にんじん たまねぎ さやえんどう あおのり キャベツ こまつな りんご

\*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。