

もぐもぐランチ7月予定献立表

葛飾区南鎌倉保育園

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	
水	2	ひじきごはん 納豆の一口揚げ さつぱり煮びたし	味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖 100%米粉	牛乳 ちりめんじゃこ 納豆 みそ	ごぼう にんじん ひじき 青ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ メロン
月	14	胚芽米ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 じゃこサラダ	味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏もも 大豆 ちりめんじゃこ しらす干し みそ	たまねぎ にんじん トマトピューレー オクラ キャベツ もやし わかめ こまつな メロン
水	16	ぶどうばん カレーポトフ キャロットラペ	果物	ぶどうパン サラダ油 じゃが芋 砂糖	牛乳 鶏むね	にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト メロン
世界の献立 フランス						
木	17	ツナカレーピラフ 夏野菜サラダ 鶏肉と冬瓜のスープ	果物	米 サラダ油 砂糖	牛乳 ツナ缶 鶏むね	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり とうがん しいたけ さやいんげん メロン
水	23	胚芽米ごはん ツナ入り厚焼き卵 なすの肉みそ炒め	すまし汁 果物	胚芽精米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	牛乳 ツナ缶 卵 豚ひき肉 みそ	にんじん たまねぎ 青ねぎ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン もやし わかめ オクラ メロン
木	24	枝豆ごはん 魚の香味焼き 冬瓜のそぼろ煮	味噌汁 果物	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	牛乳 カレイ 鶏ひき肉 みそ	えだまめ にんじん とうがん たまねぎ キャベツ わかめ すいか
金	25	押麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め おかか煮	味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 じゃが芋	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ オクラ メロン
月	28	胚芽米ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 じゃこサラダ	味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏もも 大豆 ちりめんじゃこ しらす干し みそ	たまねぎ にんじん トマトピューレー オクラ キャベツ もやし わかめ こまつな メロン
火	29	ごまふり胚芽米ごはん 魚の南蛮漬け 夏野菜ベーコンポテト	味噌汁 果物	胚芽精米 ごま 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	牛乳 あじ ベーコン みそ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし アスパラガス キャベツ かぼちゃ すいか
木	31	ツナカレーピラフ 夏野菜サラダ 鶏肉と冬瓜のスープ	果物	米 サラダ油 砂糖	牛乳 ツナ缶 鶏むね	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり とうがん しいたけ さやいんげん メロン

*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。

*もぐもぐランチにつきましては、牛乳の提供はありません。