

10月の献立表

阿佐谷保育園 1歳

午前、午後に牛乳がつかます。ヨーグルト、主菜に牛乳を使用しているときは麦茶になります。

2016年度

午前食

午後食

1 15 29 (土)	・土曜献立	・土曜献立
3 17 31 (月)	・酵母食パン ・ミニトマト ・クリームシチュー (玉葱、人参、かぶ、キャベツ、南瓜、えのき茸、隠元、じゃが芋、鶏もも肉、牛乳、バター、なたね油、小麦粉、だし、塩)	・二色おはぎ (米、麦、黒すり胡麻、きなこ、砂糖、塩) ・じゃが芋の磯揚げ (じゃが芋、青のり、なたね油、小麦粉、片栗粉、塩) ・果物
4 18 (火)	・軟飯 ・味噌汁 (じゃが芋、わかめ、煮干し、味噌) ・五目卵焼き野菜あんかけ (玉葱、人参、もやし、青菜、しめじ、干し椎茸、鶏挽肉、卵、木綿豆腐、なたね油、片栗粉、だし、砂糖、塩、醤油、酒) ・人参としらすの炒り煮 (人参、しらす、白すり胡麻、胡麻油、砂糖、醤油)	・黒糖蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、なたね油、黒糖) ・隠元の揚げ漬し (隠元、白炒り胡麻、なたね油、だし、醤油) ・果物
5 19 (水)	・軟飯 ・けんちん汁 (人参、長葱、大根、牛蒡、里芋、厚揚げ、だし、胡麻油、塩、醤油) ・鮭のちゃんちゃん焼き (鮭、玉葱、人参、キャベツ、しめじ、砂糖、醤油、味噌、みりん、酒)	・米飯お好み焼き (米、麦、キャベツ、人参、青のり、豚挽肉、しらす、卵、胡麻油、小麦粉、だし、塩、ソース) ・蒸し南瓜 ・果物
6 20 (木)	・軟飯 ・中華スープ (じゃが芋、わかめ、胡麻油、だし、塩、醤油) ・肉団子の甘酢あんかけ (玉葱、人参、ピーマン、干し椎茸、豚挽肉、パン粉、胡麻油、片栗粉、だし、砂糖、塩、醤油、米酢) ・棒々鶏風サラダ (胡瓜、鶏ささみ、練り胡麻、白すり胡麻、砂糖、塩、醤油)	・ホットケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、バター、砂糖) ・人参のドレッシング和え (人参、胡麻油、砂糖、醤油、米酢) ・果物
7 21 (金)	・味噌煮込みうどん (乾麺、玉葱、人参、大根、南瓜、しめじ、青菜、豆腐、鶏もも肉、なたね油、だし、砂糖、塩、味噌) ・車麩の煮揚げ (車麩、なたね油、小麦粉、だし、砂糖、塩、醤油、酒) ・ヨーグルト	・茶飯おにぎり (米、麦、わかめ、バター、醤油、酒) ・ふかし芋 (さつま芋) ・果物
8 22 (土)	・土曜献立	・土曜献立
24 (月)	・納豆ご飯 (米、麦、納豆、人参、青菜、だし、醤油) ・味噌汁 (キャベツ、人参、煮干し、味噌) ・炒り鶏 (人参、大根、牛蒡、干し椎茸、こんにゃく、里芋、鶏もも肉、胡麻油、砂糖、塩、醤油、酒) ・じゃが芋の味噌和え (じゃが芋、隠元、白すり胡麻、砂糖、味噌、みりん)	・フレンチトースト (酵母食パン、卵、牛乳、バター、砂糖) ・ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、おかか、だし、醤油) ・果物
11 25 (火)	・カレーライス (米、麦、玉葱、人参、南瓜、セロリ、にんにく、トマト缶、じゃが芋、鶏もも肉、バター、小麦粉、だし、塩、トマトケチャップ) ・キャベツとハムのサラダ (キャベツ、ハム、白すり胡麻、なたね油、砂糖、塩、米酢)	・チーズおやき (小麦粉、ベーキングパウダー、じゃが芋、プロセスチーズ、牛乳、なたね油、砂糖) ・煮ごぼう (ごぼう、煮干し、だし、砂糖、醤油) ・果物
12 26 (水)	・酵母食パン ・スープ (人参、キャベツ、しめじ、だし、塩、醤油) ・チリコンカン (玉葱、セロリ、にんにく、トマト缶、大福豆、豚挽肉、ベーコン、オリーブ油、塩、ケチャップ) ・マセドアンサラダ (人参、胡瓜、じゃが芋、塩、米酢、ノンエッグマヨネーズ)	・わかめごまおにぎり (米、麦、わかめ、白すり胡麻、塩) ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、だし、砂糖、醤油) ・果物
13 27 (木)	・軟飯 ・味噌汁 (玉葱、じゃが芋、わかめ、煮干し、味噌) ・魚の蒲焼き (魚、小麦粉、なたね油、片栗粉、だし、砂糖、塩、醤油、酒) ・キャベツと人参のささみ和え (人参、キャベツ、青菜、とうもろこし、鶏ささみ、だし、塩、醤油、酒、みりん)	・煮豆サンド (酵母食パン、金時豆、砂糖、塩) ・ミニトマト ・果物
14 28 (金)	・ナポリタン (スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、にんにく、トマト缶、マッシュルーム、鶏もも肉、バター、オリーブ油、小麦粉、塩、ケチャップ) ・ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、ハム、塩、ノンエッグマヨネーズ)	・さんまおにぎり (14日) ・鮭おにぎり (28日) (米、麦、さんま、醤油、酒) (米、麦、塩鮭) ・人参とこんにゃくの味噌和え (人参、こんにゃく、砂糖、味噌、みりん、酒) ・果物

※材料の都合により献立を変更することがありますのであらかじめご了承ください。

今月の旬の食材

かぶ、玉葱、ちんげん菜、冬瓜、人参、さつま芋、里芋、じゃが芋