

9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 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、ささみ、だし、塩、醤油、酒、みりん) 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯お好み焼き (米、麦、キャベツ、人参、青のり、豚挽肉、しらす、胡麻油、小麦粉、だし、塩、ソース) ・オクラのおかか和え (オクラ、かつお節、だし、醤油) ・果物
2 16 30 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、枝豆、ハム、塩、ノンエッグマヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおにぎり (米、麦、しらす、昆布、白すり胡麻) ・人参とこんにやくの味噌和え (人参、こんにやく、砂糖、味噌、みりん、酒) ・果物
3 17 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・土曜献立 	<ul style="list-style-type: none"> ・土曜献立
5 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ピーマンとしらすの炒り煮 (ピーマン、しらす、白すり胡麻、胡麻油、砂糖、醤油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
6 20 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・酵母食パン ・ミニトマト ・クリームシチュー (玉葱、人参、ズッキーニ、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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅干しおにぎり (米、麦、梅干し、昆布、白すり胡麻) ・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
7 21 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・中華スープ (じゃが芋、わかめ、白すり胡麻、胡麻油、だし、塩、醤油) ・麻婆茄子 (玉葱、長葱、人参、茄子、にんにく、生姜、青菜、豚挽肉、胡麻油、片栗粉、だし、砂糖、塩、醤油、味噌) ・胡瓜と大根のサラダ (胡瓜、大根、ハム、昆布、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
8 (木)	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・魚の照り焼き (魚、生姜、砂糖、醤油、みりん) ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮豆サンド (酵母食パン、金時豆、砂糖、塩) ・ミニトマト ・果物
9 23 (金)	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピラフおにぎり (米、麦、人参、ピーマン、コーン、しめじ、ツナ、バター、塩) ・蒸し南瓜 ・果物
10 24 (土)	<ul style="list-style-type: none"> ・土曜献立 	<ul style="list-style-type: none"> ・土曜献立
12 26 (月)	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆ご飯 (米、麦、納豆、人参、オクラ、だし、醤油) ・味噌汁 (キャベツ、人参、煮干し、味噌) ・鶏肉の酢醤油煮 (玉葱、大根、隠元、じゃが芋、鶏もも肉、なたね油、だし、砂糖、醤油、酒、米酢) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミルクトースト (酵母食パン、牛乳、バター、砂糖) ・胡瓜のサワー漬け (胡瓜、だし、砂糖、醤油、米酢) ・果物
13 27 (火)	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・茹でとうもろこし ・果物
14 28 (水)	<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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

※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

隠元、枝豆、オクラ、南瓜、ちんげん菜、茄子、里芋