

# 1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

4 18 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (玉葱、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・炒り鶏 (人参、大根、ごぼう、干し椎茸、こんにゃく、里芋、鶏もも肉、胡麻油、だし、砂糖、塩、醤油、酒)</li> <li>・青菜の磯和え (青菜、海苔、だし、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドーナツ (小麦粉、ベーキングパウダー、はちみつ、鶏卵、牛乳、バター、なたね油、砂糖)</li> <li>・ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、かつお節、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
5 19 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (かぶ、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・肉団子と厚揚げの含め煮 (玉葱、人参、干し椎茸、じゃが芋、厚揚げ、豚挽肉、鶏卵、パン粉、なたね油、だし、砂糖、塩、醤油、みりん、酒)</li> <li>・五目お浸し (小松菜、人参、もやし、コーン、白炒り胡麻、だし、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さつま芋サンド (酵母食パン、さつま芋、バター、砂糖、塩)</li> <li>・人参のドレッシング和え (人参、胡麻油、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
6 20 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソーススパゲティ (スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、にんにく、マッシュルーム、トマト缶、豚挽肉、小麦粉、バター、なたね油、塩、トマトケチャップ)</li> <li>・ポテトサラダ (胡瓜、じゃが芋、ハム、ノンエッグマヨネーズ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり (米、麦、ゆかり)</li> <li>・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)</li> <li>・果物</li> </ul>
7 21 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>
23 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス (米、麦、玉葱、人参、セロリ、南瓜、ピーマン、にんにく、生姜、トマト缶、じゃが芋、鶏もも肉、バター、小麦粉、だし、塩、カレー粉)</li> <li>・ごぼうサラダ (牛蒡、赤ピーマン、胡瓜、ハム、白すり胡麻、塩、米酢、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズ蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、鶏卵、チーズ、牛乳、なたね油、砂糖)</li> <li>・カリフラワーの炒め物 (カリフラワー、にんにく、なたね油、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
10 24 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・野菜スープ (人参、キャベツ、青菜、しめじ、なたね油、だし、塩、醤油)</li> <li>・ミートローフ (玉葱、牛挽肉、豚挽肉、鶏卵、牛乳、パン粉、だし、塩、ソース、トマトケチャップ)</li> <li>・人参のグラッセ (人参、バター、砂糖)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふりかけおにぎり (米、麦、昆布、しらす、ゆかり、かつお節、白胡麻、青のり、わかめ)</li> <li>・厚揚げの煮物 (厚揚げ、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
11 25 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・炊き込みご飯 (米、麦、人参、ごぼう、糸こんにゃく、油揚げ、砂糖、醤油、酒)</li> <li>・味噌汁 (じゃが芋、しめじ、煮干し、味噌)</li> <li>・豆腐小判揚げ (人参、干し椎茸、小葱、木綿豆腐、ほたて缶、鶏挽肉、鶏卵、片栗粉、なたね油、砂糖、塩、醤油、みりん、オイスターソース)</li> <li>・南瓜の甘煮 (南瓜、昆布、だし、砂糖、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はちみつバターパン (酵母食パン、はちみつ、バター)</li> <li>・酢ごぼう (ごぼう、煮干し、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
12 26 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・魚の照り焼き (魚、生姜、醤油、みりん)</li> <li>・豚汁 (長葱、人参、大根、ごぼう、こんにゃく、厚揚げ、豚肉、胡麻油、だし、味噌)</li> <li>・青菜のお浸し (青菜、だし、かつお節、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アップルケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、りんご、鶏卵、牛乳、バター、なたね油、砂糖)</li> <li>・かぶのゆかり和え (かぶ、ゆかり、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
13 27 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きうどん (乾麺、人参、キャベツ、もやし、豚小間肉、なたね油、塩、醤油、酒、ソース、オイスターソース)</li> <li>・中華スープ (玉葱、人参、青菜、干し椎茸、筍、生姜、青梗菜、コーン、春雨、胡麻油、だし、塩、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭おにぎり (米、麦、塩鮭)</li> <li>・花豆の甘煮 (花豆、砂糖、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
14 28 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>
16 30 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (しめじ、えのき茸、煮干し、味噌)</li> <li>・じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 (じゃが芋、隠元、鶏もも肉、片栗粉、なたね油、だし、砂糖、醤油、酒)</li> <li>・わかめと胡瓜の酢の物 (胡瓜、わかめ、しらす、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、鶏卵、バター、ココア、砂糖、塩)</li> <li>・ふかし芋 (さつま芋)</li> <li>・果物</li> </ul>
17 31 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・コーンクリームスープ (玉葱、人参、マッシュルーム、コーンクリーム缶、じゃが芋、牛乳、バター、なたね油、小麦粉、だし、塩)</li> <li>・魚のパン粉焼き (魚、鶏卵、なたね油、小麦粉、パン粉、塩、酒、ソース、トマトケチャップ)</li> <li>・キャベツサラダ (キャベツ、胡瓜、ハム、なたね油、砂糖、塩、米酢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目おにぎり (米、麦、昆布、人参、干し椎茸、筍、鶏挽肉、砂糖、塩、醤油、みりん)</li> <li>・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)</li> <li>・果物</li> </ul>

※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

大根、ごぼう、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草