

# 10月献立表

阿佐谷保育園 1歳

毎食牛乳が付きます。ヨーグルト、牛乳を主とした献立のときは麦茶になります。

2019年度

午前食

午後食

1 15 29 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン・野菜スープ (人参、キャベツ、しめじ、青菜、なたね油、だし、塩、醤油)</li> <li>・ミートローフ (パン粉、玉葱、豚挽肉、牛挽肉、豆乳、塩)</li> <li>・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)</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>・チーズおほかおにぎり (米、麦、プロセスチーズ、かつお節、醤油)</li> <li>・大根の煮物 (大根、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
2 16 30 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごぼうの炊き込みご飯 (米、麦、人参、ごぼう、糸こんにやく、油揚げ、砂糖、醤油、酒)</li> <li>・味噌汁 (じゃが芋、しめじ、小葱、煮干し、味噌)</li> <li>・豆腐の小判揚げ (片栗粉、人参、小葱、干し椎茸、木綿豆腐、帆立缶、鶏挽肉、だし、砂糖、塩、醤油、みりん、オイスターソース)</li> <li>・キャベツサラダ (キャベツ、胡瓜、ハム、塩、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレンチトースト (食パン、卵、牛乳、バター、砂糖)</li> <li>・ブロッコリーのおほか和え (ブロッコリー、かつお節、だし、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
3 17 31 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚汁 (糸こんにやく、人参、長葱、大根、ごぼう、油揚げ、豆腐、豚挽肉、胡麻油、煮干し、味噌)</li> <li>・魚の照り焼き (魚、生姜、醤油、みりん)</li> <li>・揚げ南瓜の味噌和え (人参、南瓜、グリーンピース、白すり胡麻、なたね油、砂糖、味噌)</li> <li>・青菜のおほか和え (ほうれん草、かつお節、だし、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆乳ブラウニー (小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、はちみつ、豆乳、なたね油、砂糖)</li> <li>・人参の煮物 (人参、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
4 18 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけうどん (乾麺、人参、長葱、にんにく、キャベツ、しめじ、筍、干し椎茸、豚挽肉、胡麻油、昆布、だし、塩、醤油、酒、オイスターソース)</li> <li>・ほうれん草サラダ (ほうれん草、コーン、ツナ、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二色おはぎ (米、麦、きな粉、黒すり胡麻、砂糖、塩)</li> <li>・じゃが芋の磯揚げ (小麦粉、片栗粉、じゃが芋、青のり、なたね油、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
5 19 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・クリームポテト (5日)</li> <li>・ズッキーニとベーコンのソテー</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>
7 21 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁 (かぶ、しめじ、小葱、煮干し、味噌)</li> <li>・魚の香味焼き (魚、小葱、胡麻油、砂糖、醤油、酒)</li> <li>・春雨のオイスターソース炒め (片栗粉、春雨、玉葱、筍、ピーマン、赤ピーマン、豚挽肉、胡麻油、塩、醤油、オイスターソース)</li> <li>・南瓜の胡麻和え (南瓜、練り胡麻、黒すり胡麻、砂糖、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ蒸しパン (小麦粉、ベーキングパウダー、バナナ、牛乳、なたね油、砂糖)</li> <li>・人参のしらすドレッシング和え (人参、しらす、胡麻油、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・果物</li> </ul>
8 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・クリームシチュー (米粉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、ズッキーニ、鶏もも肉、牛乳、バター、なたね油、だし、塩)</li> <li>・ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、コーン、ハム、昆布、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめおにぎり (米、麦、わかめ、白胡麻、胡麻油)</li> <li>・厚揚げの煮物 (厚揚げ、だし、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
9 23 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・麻婆豆腐 (片栗粉、人参、にんにく、生姜、ニラ、小葱、干し椎茸、豆腐、豚挽肉、胡麻油、だし、醤油、味噌、オイスターソース)</li> <li>・大根サラダ (大根、胡瓜、ツナ缶、昆布、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はちみつバターパン (食パン、はちみつ、バター)</li> <li>・煮ごぼう (ごぼう、煮干し、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
10 24 (木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・味噌汁 (じゃが芋、長葱、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・煮魚 (魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん)</li> <li>・ごぼうと人参の金平 (人参、ごぼう、白胡麻、胡麻油、砂糖、醤油、酒)</li> <li>・小松菜のお浸し (小松菜、だし、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ママレードケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、ママレード、バター、砂糖)</li> <li>・かぶのゆかり和え (かぶ、ゆかり、塩)</li> <li>・果物</li> </ul>
11 25 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌煮込みうどん (乾麺、玉葱、人参、大根、小葱、しめじ、豆腐、鶏もも肉、昆布、なたね油、だし、砂糖、塩、味噌)</li> <li>・さつま芋の天ぷら (小麦粉、南瓜、なたね油、塩)</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフおにぎり (米、麦、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、鶏もも肉、なたね油、塩、ケチャップ)</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 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンドイッチ</li> <li>・野菜スープ (12日)</li> <li>・青のりポテト</li> <li>・果物</li> <li>・パン</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・マカロニグラタン (26日)</li> <li>・ブロッコリーサラダ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>
28 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス (小麦粉、じゃが芋、玉葱、人参、にんにく、生姜、セロリ、ピーマン、トマト缶、豚小間肉、バター、なたね油、塩、醤油、カレー粉)</li> <li>・春雨サラダ (緑豆春雨、胡瓜、ハム、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、バター、砂糖)</li> <li>・ヨーグルト</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下さい。

※土曜日は幼児給食を展開し、1歳児に合わせた食事を提供します。

## 今月使用している旬の食材

じゃが芋、玉葱、人参、かぶ、柿、りんご