

# 4月献立表

阿佐谷保育園 1歳

2020年度

毎食牛乳がつけます。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。

午前食

午後食

1 15 (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>・豆腐の野菜あんかけ (玉葱、人参、キャベツ、大根、しめじ、じゃが芋、青菜、豆腐、鶏挽肉、なたね油、砂糖、塩、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・野菜スープ (人参、キャベツ、じゃが芋、塩、醤油、なたね油、だし)</li> <li>・豆乳マカロニグラタン (マカロニ、玉葱、人参、マッシュルーム、鶏もも肉、豆乳、塩、なたね油、米粉、シュレッドチーズ)</li> <li>・果物</li> </ul>
2 16 30 (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>・野菜の煮物 (片栗粉、玉葱、人参、大根、しめじ、さつま芋、砂糖、塩、だし)</li> <li>・青菜のおかか和え (ほうれん草、かつお節、だし、醤油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯 (米、麦、ゆかり、白胡麻)</li> <li>・すまし汁 (玉葱、わかめ、塩、しょうゆ、だし)</li> <li>・じゃが芋の肉味噌あんかけ (片栗粉、じゃが芋、南瓜、鶏挽肉、砂糖、味噌、だし)</li> <li>・果物</li> </ul>
3 17 (金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん (乾麺、玉葱、人参、大根、長葱、小葱、しめじ、干し椎茸、豆腐、鶏もも肉、塩、醤油、みりん、昆布、だし)</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>・鮭ご飯 (米、麦、塩鮭)</li> <li>・味噌汁 (玉葱、人参、煮干し、味噌)</li> <li>・野菜の煮物 (片栗粉、玉葱、人参、大根、南瓜、じゃが芋、ブロッコリー、砂糖、塩、醤油、なたね油、だし)</li> </ul>
4 18 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンライス</li> <li>・小松菜サラダ</li> <li>・サンドイッチ</li> <li>・青のりポテト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜スープ (4日)</li> <li>・果物</li> <li>・野菜スープ (18日)</li> <li>・果物</li> </ul>
6 20 (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>・野菜の煮物 (片栗粉、玉葱、人参、大根、しめじ、じゃが芋、青菜、砂糖、塩、だし)</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>・あんかけうどん (乾麺、片栗粉、にんにく、人参、長葱、白菜、しめじ、干し椎茸、筍、豚挽肉、塩、醤油、酒、オイスターソース、昆布、だし)</li> <li>・果物</li> </ul>
7 21 (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、かぶ、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>・わかめご飯 (米、麦、わかめ)</li> <li>・味噌汁 (人参、しめじ、煮干し、味噌)</li> <li>・豆腐とじゃが芋の煮物 (片栗粉、じゃが芋、玉葱、人参、大根、南瓜、青菜、豚挽肉、豆腐、砂糖、醤油、だし)</li> <li>・果物</li> </ul>
8 22 (水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・中華スープ (玉葱、わかめ、白すり胡麻、塩、醤油、だし、胡麻油)</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>・食パン</li> <li>・ミネストローネ (マカロニ、玉葱、人参、かぶ、キャベツ、トマト缶、ブロッコリー、鶏挽肉、ベーコン、なたね油、砂糖、塩、だし)</li> <li>・果物</li> </ul>
9 23 (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>・野菜の煮物 (片栗粉、玉葱、人参、大根、南瓜、じゃが芋、青菜、なたね油、砂糖、塩、だし)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきご飯 (米、麦、長ひじき、豚挽肉、砂糖、醤油、昆布)</li> <li>・すまし汁 (玉葱、しめじ、塩、醤油、だし、昆布)</li> <li>・野菜の含め煮 (玉葱、人参、かぶ、しめじ、じゃが芋、青菜、なたね油、砂糖、醤油)</li> <li>・果物</li> </ul>
10 24 (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>・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>・しめじのスープ (玉葱、しめじ、塩、だし、昆布)</li> <li>・野菜の煮物 (玉葱、人参、かぶ、ブロッコリー、なたね油、砂糖、塩、だし)</li> <li>・果物</li> </ul>
11 25 (土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・クリームポテト (11日)</li> <li>・アスパラとベーコンのソテー</li> <li>・クリームライス (25日)</li> <li>・アスパラサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・果物</li> <li>・土曜献立</li> </ul>
13 27 (月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス (米、麦、米粉、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、鶏もも肉、バター、なたね油、塩、醤油、カレー粉)</li> <li>・野菜スープ (人参、キャベツ、小葱、なたね油、塩、醤油、だし、昆布)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そら豆しらすご飯 (米、麦、しらす、そら豆)</li> <li>・味噌汁 (玉葱、大根、煮干し、味噌)</li> <li>・豆腐と野菜の煮物 (片栗粉、さつま芋、玉葱、人参、大根、豆腐、砂糖、塩、だし)</li> </ul>
14 28 (火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・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、牛乳、塩)</li> <li>・野菜の煮物 (片栗粉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、大根、砂糖、塩、だし)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茶飯おにぎり (米、麦、わかめ、バター、醤油、酒)</li> <li>・具だくさん味噌汁 (玉葱、人参、かぶ、白菜、味噌、煮干し)</li> <li>・厚揚げの煮物 (厚揚げ、砂糖、醤油、だし)</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

アスパラ、かぶ、キャベツ、グリーンピース、ごぼう、さやえんどう、筍、いちご