

献立表

令和2年5月

阿佐谷保育園

日	曜	献立	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
18	月	昼食 ご飯 大根としめじの味噌汁 豚肉と春雨のオイスター炒め 小松菜の胡麻	煮干し みそ 鶏もも肉 豚ひき肉	米 大麦 三温糖 黒すり胡麻 練りごま 国産春雨 片栗粉 なたね油	しめじ 小葱 大根 小松菜 にんじん 玉葱 たけのこ 黄ピーマン 赤ピーマン
		おやつ スコーン 煮豆 果物 牛乳	牛乳 花豆	バター 三温糖 小麦粉	
19	火	昼食 食パン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	鶏もも肉 牛乳 ハム 昆布	食パン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム かぶ ブロッコリー コーン ミニトマト
		おやつ わかめご飯 生揚げの煮物 果物 牛乳	わかめ 昆布 焼きのり 生揚げ 牛乳	米 大麦 ごま 三温糖	
20	水	昼食 マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ほたて缶 ハム 昆布	米 大麦 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖	長葱 しいたけ たけのこ にんにく 生姜 にんじん にら 大根 きゅうり
		おやつ ジャムサンド 果物 牛乳	牛乳	食パン ジャム	
21	木	昼食 ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 小松菜のお浸し 牛乳	煮干し みそ わかめ きんめだい 油揚げ 牛乳	米 大麦 じゃがいも 三温糖	長葱 生姜 小松菜 キャベツ
		おやつ オレンジケーキ アスパラ ごま和え 果物 牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 バター すりごま	オレンジジュース アスパラ
22	金	昼食 味噌煮込みうどん 牛乳 麦茶	昆布 豚もも肉 みそ 牛乳 粉寒天	うどん 三温糖 小麦粉 なたね油	しいたけ 大根 にんじん しめじ チンゲンサイ 長葱 ミニトマト
		おやつ おかかおにぎり 野菜の煮物 果物 牛乳	昆布 焼きのり かつお節 煮干し 牛乳	米 大麦 三温糖	人参
25	月	おやつ 焼き肉丼 大豆と昆布の煮豆 麦茶	豚挽肉 大豆 昆布	米 大麦 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン にんにく
		おやつ ミルクトースト 果物 牛乳	牛乳	三温糖 バター 食パン	
26	火	昼食 パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 牛乳	食パン パン粉 豆乳 マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨ	キャベツ にんじん 玉葱 セロリ マッシュルーム トマト缶 きゅうり
		昼間 フライドポテト 果物 牛乳	昆布 牛乳	じゃがいも なたね油	
27	水	昼食 ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 南瓜の揚げ浸し 牛乳	豚ひき肉 わかめ みそ さわら 牛乳	米 大麦 ごま油 ごま なたね油 三温糖	もやし コーン にんじん 玉葱 長葱 にんにく かぼちゃ
		おやつ しらすトースト 果物 牛乳	しらす干し 青のり 牛乳	食パン ノンエッグマヨ	
28	木	昼食 ご飯 麻の味噌汁 豆腐の五目煮 小松菜炒り煮 牛乳	煮干し みそ 鶏ひき肉 豆腐 ちりめんじやこ 牛乳	米 大麦 車麩 なたね油 三温糖 ごま油	小松菜 玉葱 にんじん しいたけ 小葱
		おやつ ジャムサンド 野菜の煮物 果物 牛乳	牛乳 昆布	食パン ジャム	人参
29	金	昼食 スープうどん ベイクドポテト ドリンクヨーグルト	鶏もも肉 ベーコン ハム チーズ ツナ缶 飲むヨーグルト	うどん オリーブ油 小麦粉 バター じゃがいも	にんじん ピーマン マッシュルーム 玉葱 にんにく セロリ バセリ
		おやつ 鮭ご飯 ブチトマト 果物 牛乳	鮭 焼きのり 昆布 牛乳	米 大麦	ミニトマト

※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。

※果物は旬のものを日替わりで提供します。