

# 6月献立表

阿佐谷保育園 1歳

2020年度

毎食牛乳がつきます。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。  
午後食に果物がつきます。

午前食

午後食

|                      |  |   |
|----------------------|--|---|
| 1<br>15<br>29<br>(月) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (人参、キャベツ、油揚げ、煮干し、味噌)</li> <li>・鶏肉の酢醤油煮 (じゃが芋、鶏もも肉、だし、昆布、砂糖、醤油、米酢)</li> <li>・ほうれん草のお浸し (ほうれん草、人参、だし、醤油)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・茶飯 (米、麦、醤油、酒、わかめ、バター)</li> <li>・味噌汁 (玉葱、大根、豆腐、味噌、煮干し)</li> <li>・しらすと野菜の煮物 (玉葱、人参、かぶ、キャベツ、じゃが芋、青菜、しらす、砂糖、醤油、だし)</li> </ul>             |
| 2<br>16<br>30<br>(火) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン ・野菜スープ (玉葱、人参、しめじ、小葱、なたね油、だし、塩、醤油)</li> <li>・チリコンカン (大福豆、玉葱、セロリ、トマト缶、にんにく、牛挽肉、ベーコン、なたね油、塩、ケチャップ)</li> <li>・マセドアンサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜、ハム、塩、米酢、ノンエッグマヨネーズ)</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目ご飯 (米、麦、人参、筍、干し椎茸、鶏挽肉、昆布、砂糖、醤油、塩、酒)</li> <li>・味噌汁 (玉葱、わかめ、味噌、煮干し)</li> <li>・南瓜の煮物 (南瓜、玉葱、砂糖、醤油、だし、片栗粉)</li> </ul>                   |
| 3<br>17<br>(水)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・すまし汁 (豆腐、しめじ、小葱、わかめ、塩、酒、醤油、昆布、だし)</li> <li>・魚の味噌焼き (魚、小葱、砂糖、味噌、みりん、酒)</li> <li>・野菜の煮物 (なたね油、玉葱、人参、南瓜、かぶ、しめじ、砂糖、醤油、だし、片栗粉)</li> <li>・じゃが芋の甘煮 (じゃが芋、醤油、砂糖、だし)</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・クリームシチュー (なたね油、玉葱、人参、かぶ、キャベツ、マッシュルーム、じゃが芋、ブロッコリー、鶏もも肉、牛乳、塩、小麦粉、バター)</li> </ul>  |
| 4<br>18<br>(木)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (じゃが芋、玉葱、わかめ、煮干し、味噌)</li> <li>・松風焼き (鶏挽肉、豚挽肉、長葱、パン粉、生姜、砂糖、味噌、みりん、酒、白胡麻)</li> <li>・野菜の煮物 (なたね油、玉葱、人参、かぶ、しめじ、じゃが芋、砂糖、醤油、だし、片栗粉)</li> <li>・青菜のおかか和え (小松菜、人参、かつお節、醤油)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきご飯 (米、麦、長ひじき、砂糖、醤油、昆布)</li> <li>・どさんこスープ (胡麻油、にんにく、豚挽肉、玉葱、人参、長葱、コーン、わかめ、味噌、醤油、だし)</li> </ul>                                       |
| 5<br>19<br>(金)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんぽんうどん (乾麺、人参、キャベツ、もやし、にら、小葱、コーン、しめじ、豚挽肉、白すり胡麻、豆乳、だし、塩)</li> <li>・カレーポテトサラダ (じゃが芋、玉葱、グリーンピース、豚挽肉、塩、カレー粉)</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりご飯 (米、麦、ゆかり、白胡麻)</li> <li>・肉団子入り春雨スープ (豚挽肉、玉葱、生姜、干し椎茸、パン粉、塩、胡麻油、人参、筍、青梗菜、春雨、塩、醤油、だし、昆布)</li> <li>・人参の甘煮 (人参、砂糖、醤油、だし)</li> </ul>   |
| 6<br>20<br>(土)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームライス ・アスパラサラダ (6日)</li> <li>・果物</li> <li>・ピラフ ・スープ (20日)</li> <li>・ナムル ・果物</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</li> </ul>   |
| 8<br>22<br>(月)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆ご飯 (米、麦、人参、青菜、納豆、だし、醤油)</li> <li>・味噌汁 (しめじ、えのき茸、小葱、煮干し、味噌)</li> <li>・じゃが芋と挽肉の煮物 (なたね油、玉葱、人参、じゃが芋、隠元、豚挽肉、砂糖、醤油、だし)</li> <li>・わかめ酢 (胡瓜、わかめ、しらす、砂糖、塩、醤油、米酢)</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけうどん (乾麺、胡麻油、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、片栗粉、だし)</li> </ul>  |
| 9<br>23<br>(火)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン ・ミニトマト</li> <li>・コーンクリームスープ (なたね油、玉葱、人参、マッシュルーム、じゃが芋、コンクリーム缶、牛乳、塩、小麦粉、バター、だし)</li> <li>・魚のソテー (魚、塩、酒、小麦粉、バター、ケチャップ、ソース)</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>・ごぼうの炊き込みご飯 (米、麦、ごぼう、人参、油揚げ、鶏挽肉、砂糖、塩、醤油、酒)</li> <li>・味噌汁 (長葱、青菜、味噌、煮干し)</li> <li>・アスパラガスのおかか和え (アスパラガス、人参、かつお節、醤油、だし)</li> </ul>       |
| 10<br>24<br>(水)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (かぶ、小松菜、油揚げ、煮干し、味噌)</li> <li>・厚揚げとじゃが芋の挽肉あんかけ (片栗粉、じゃが芋、玉葱、厚揚げ、豚挽肉、なたね油、だし、砂糖、醤油、酒、みりん)</li> <li>・五目お浸し (人参、小松菜、もやし、コーン、白胡麻、だし、醤油)</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・鶏肉のトマトシチュー (なたね油、玉葱、人参、かぶ、マッシュルーム、キャベツ、トマト缶、鶏もも肉、塩、小麦粉、バター、だし)</li> </ul>   |
| 11<br>25<br>(木)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 ・味噌汁 (人参、キャベツ、小葱、煮干し、味噌)</li> <li>・焼き魚 (魚、塩、醤油、酒)</li> <li>・炒り鶏 (糸こんにゃく、人参、大根、ごぼう、グリーンピース、干し椎茸、鶏もも肉、胡麻油、だし、砂糖、塩、醤油、酒)</li> <li>・ほうれん草のお浸し (ほうれん草、だし、醤油)</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフ (米、麦、なたね油、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、鶏もも肉、ケチャップ、塩)</li> <li>・しめじのスープ (玉葱、しめじ、だし、塩)</li> <li>・野菜の煮物 (なたね油、人参、かぶ、じゃが芋、砂糖、塩、だし)</li> </ul> |
| 12<br>26<br>(金)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スープスパゲッティ (スパゲティ、なたね油、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、鶏もも肉、ベーコン、塩、醤油、小麦粉、バター)</li> <li>・ベイクドポテト (じゃが芋、玉葱、ハム、ツナ、シュレッドチーズ、塩)</li> <li>・ミニトマト</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすご飯 (米、麦、しらす、白胡麻、醤油)</li> <li>・すまし汁 (玉葱、人参、塩、醤油、だし、昆布)</li> <li>・野菜の味噌煮 (なたね油、玉葱、人参、南瓜、かぶ、しめじ、じゃが芋、隠元、砂糖、味噌、だし、片栗粉)</li> </ul>      |
| 13<br>27<br>(土)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・パン ・マカロニグラタン (13日)</li> <li>・ブロッコリーコーンサラダ ・果物</li> <li>・チキンライス ・野菜スープ</li> <li>・小松菜サラダ ・果物</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・土曜献立</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

アスパラガス、隠元、かぶ、南瓜、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、じゃが芋、玉葱