

7月献立表

阿佐谷保育園 1歳

2020年度

毎食牛乳が付きまます。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。
午後食に果物が付きまます。

	午前食	午後食
1 15 29 (水)	・ゆかりご飯 (米、麦、ゆかり) ・味噌汁 (じゃが芋、しめじ、小葱、煮干し、味噌) ・豆腐の小判焼き (豆腐、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小葱、塩、オイスターソース、片栗粉、だし) ・キャベツサラダ (キャベツ、胡瓜、ハム、ノンエッグマヨ、塩)	・食パン ・野菜スープ (人参、キャベツ、じゃが芋、塩、醤油、なたね油、だし) ・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)
2 16 30 (木)	・ご飯 ・豚汁(系こんにゃく、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) ・魚の照り焼き (魚、生姜、醤油、みりん) ・野菜の煮物 (片栗粉、玉葱、人参、しめじ、さつま芋、砂糖、醤油、だし、なたね油) ・オクラのおかか和え (オクラ、かつお節、だし、醤油)	・チーズおかかおにぎり (米、麦、プロセスチーズ、かつお節、醤油) ・蒸し南瓜 ・野菜スティック (人参、大根、砂糖、醤油、だし)
3 17 31 (金)	・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、なたね油) ・車麩の煮揚げ (車麩、小麦粉、醤油、みりん、酒、だし、なたね油) ・胡瓜の酢の物 (胡瓜、わかめ、砂糖、塩、醤油、米酢、昆布) ・ミニトマト	・鮭おにぎり (米、麦、塩鮭、白胡麻) ・味噌汁 (玉葱、じゃが芋、煮干し、味噌) ・野菜のおかか和え (人参、プロセスチーズ、かつお節、醤油、だし)
4 18 (土)	・ハヤシライス ・クリームポテト (4日) ・アスパラとベーコンのソテー ・果物 ・クリームライス (18日) ・胡瓜サラダ ・果物	・土曜献立
5 20 (月)	・ご飯 ・味噌汁 (茄子、しめじ、小葱、煮干し、味噌) ・魚の香味焼き (魚、小葱、胡麻油、砂糖、醤油、酒) ・野菜の煮物 (片栗粉、玉葱、人参、しめじ、じゃが芋、青葱、砂糖、醤油、だし、なたね油) ・南瓜の胡麻和え (南瓜、練り胡麻、黒すり胡麻、砂糖、醤油)	・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、胡麻油)
7 21 (火)	・食パン ・ミニトマト ・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) ・アスパラサラダ (アスパラ、コーン、ハム、昆布、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)	・わかめおにぎり (米、麦、わかめ、白胡麻) (7日) ・セタスープ (そうめん、オクラ、とうもろこし、ハム、トマト、だし、昆布、塩、醤油) ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、砂糖、醤油、だし) ・わかめおにぎり (米、麦、わかめ、白胡麻) (21日) ・味噌汁 (人参、長葱、しめじ、煮干し、味噌) ・厚揚げの煮物 (厚揚げ、砂糖、醤油、だし)
8 22 (水)	・ご飯 ・中華スープ (玉葱、じゃが芋、わかめ、白すり胡麻、塩、醤油、だし、胡麻油) ・麻婆豆腐 (胡麻油、にんにく、生姜、豚挽肉、人参、にら、小葱、干し椎茸、豆腐、醤油、味噌、オイスターソース、片栗粉) ・大根サラダ (大根、胡瓜、ツナ缶、昆布、胡麻油、砂糖、塩、醤油、米酢)	・食パン ・ミネストローネ (マカロニ、なたね油、玉葱、人参、じゃが芋、キャベツ、トマト缶、アスパラ、鶏挽肉、ベーコン、砂糖、塩、だし)
9 (木)	・ご飯 ・味噌汁 (じゃが芋、長葱、わかめ、煮干し、味噌) ・煮魚 (魚、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん) ・ごぼうと人参の金平 (胡麻油、人参、ごぼう、白胡麻、砂糖、醤油、酒、だし) ・隠元の揚げびたし (隠元、醤油、だし、なたね油)	・ビビンバ丼 (米、麦、胡麻油、にんにく、生姜、牛挽肉、砂糖、醤油、もやし、胡瓜、人参、白胡麻、砂糖、醤油、味噌、みりん、酒、塩)
10 (金)	・味噌煮込みうどん (なたね油、乾麺、玉葱、人参、大根、小葱、しめじ、豆腐、豚挽肉、昆布、だし、砂糖、塩、味噌) ・ヨーグルト	・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) ・しめじのスープ (玉葱、しめじ、塩、だし、昆布) ・酢ごぼう (ごぼう、砂糖、醤油、米酢、煮干し)
11 25 (土)	・サンドイッチ ・野菜スープ (11日) ・青のりポテト ・果物 ・パン ・マカロニグラタン (25日) ・トマトと胡瓜のサラダ ・果物	・土曜献立
13 27 (月)	・夏野菜のカレーライス (米、麦、なたね油、にんにく、生姜、玉葱、人参、茄子、南瓜、ピーマン、トマト、ズッキーニ、じゃが芋、鶏もも肉、塩、醤油、カレー粉、米粉、バター、だし) ・春雨サラダ (緑豆春雨、胡瓜、ハム、砂糖、醤油、米酢、塩、胡麻油、昆布)	・しらすご飯 (米、麦、しらす) ・味噌汁 (青菜、人参、大根、煮干し、味噌) ・じゃが芋の磯揚げ (じゃが芋、塩、青のり、小麦粉、片栗粉、なたね油)
14 28 (火)	・食パン ・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) ・ミートローフ (パン粉、玉葱、豚挽肉、牛挽肉、牛乳、塩、ケチャップ、ソース) ・ポテトサラダ (胡瓜、じゃが芋、ハム、ノンエッグマヨ、塩)	・茶飯おにぎり (米、麦、わかめ、バター、醤油、酒) ・味噌汁 (玉葱、人参、煮干し、味噌) ・大根の煮物 (大根、砂糖、醤油、だし)

※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、オクラ、南瓜、きゅうり、トマト、茄子、ピーマン、さやえんどう