

# 献立表

令和2年9月

1歳児

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)	
1 15 29	火 午前食	食パン 野菜スープ チリコンカン マセドアンサラダ 牛乳	ベーコン 牛ひき肉 大福豆 ハム 牛乳	食パン なたね油 じゃが芋 マヨネーズ(卵不使用)	玉葱 人参 しめじ 小葱 にんにく セロリ トマト缶 きゅうり
	午後食	五目おにぎり 蒸し南瓜 果物 牛乳	鶏ひき肉 昆布 牛乳	米 大麦 三温糖	人参 干しいたけ ごぼう たけのこ 南瓜
2 16 30	水 午前食	ご飯 すまし汁 魚の味噌焼き 炒めピーマン じゃが芋の煮物 牛乳	絹ごし豆腐 わかめ 昆布 カレイ みそ ぶたひき肉 牛乳	米 大麦 三温糖 ごま油 ピーマン 片栗粉 じゃが芋	しめじ 小葱 人参 たら たけのこ
	午後食	チョコクリームパン 酢ごぼう 果物 牛乳	牛乳 煮干し	食パン バター 三温糖 小麦粉	ごぼう
3 17	木 午前食	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 松風焼き ごぼうとこんにゃく煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳	わかめ みそ 煮干し 鶏ひき肉 ぶたひき肉 かつお節 牛乳	米 大麦 じゃが芋 パン粉 三温糖 いらごま しらす	玉葱 長葱 生姜 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 人参
	午後食	ひじきおにぎり どさんこスープ 果物 牛乳	ひじき 昆布 ぶたひき肉 わかめ みそ 牛乳	米 大麦 三温糖 ごま油	もやし コーン にんじん 玉葱 長葱 にんにく
4 18	金 午前食	ちゃんぽんうどん ほうれん草サラダ ミントマト 牛乳	ぶたひき肉 昆布 ツナ缶 牛乳	うどん ごま油 白すり胡麻 豆乳 三温糖	人参 キャベツ もやし たら コーン しめじ 小葱 ほうれん草 ミントマト
	午後食	ゆかりおにぎり 茹でとうもろこし 果物 牛乳	牛乳	米 大麦 いらごま	コーン
5 土	午前食	丸パン 野菜スープ マカロニグラタン トマトときゅうりのサラダ 果物 麦茶	ベーコン 鶏もも肉 牛乳 粉チーズ ハム 昆布	丸パン じゃが芋 マカロニ バター 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油	キャベツ にんじん セロリ 玉葱 マッシュルーム トマト きゅうり
	午後食	土曜献立			
7 月	午前食	納豆ごはん きこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	納豆 みそ 煮干し 鶏もも肉 わかめ しらす干し 牛乳	米 大麦 じゃが芋 なたね油 三温糖	小松菜 人参 しめじ えのきたけ 小葱 さやいんげん きゅうり
	午後食	黒蜜きな粉マカロニ 煮ごぼう 果物 牛乳	きなこ 煮干し 牛乳	サラダマカロニ 黒糖 三温糖	ごぼう
8 火	午前食	食パン コーンクリームスープ 魚のソテー キャベツのサラダ ミントマト 麦茶	牛乳 生鮭 ハム	食パン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖	人参 クリームコーン缶 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ミントマト
	午後食	ピビンバ 果物 牛乳	牛ひき肉 みそ 牛乳	米 大麦 ごま油 三温糖 いらごま	にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参
9 23	水 午前食	ご飯 なすの味噌汁 厚揚げとじゃが芋の挽肉あんかけ 五目お浸し 牛乳	煮干し みそ 生揚げ ぶたひき肉 牛乳	米 大麦 なたね油 じゃが芋 三温糖 片栗粉 いらごま	なす 玉葱 小松菜 人参 もやし コーン
	午後食	食パン 鶏肉のトマトシチュー 果物 牛乳	鶏もも肉 牛乳	食パン なたね油 小麦粉 バター	玉葱 人参 マッシュルーム ズッキーニ キャベツ トマト缶
10 24	木 午前食	ご飯 キャベツの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 ほうれん草のお浸し 牛乳	みそ 煮干し シルバー 鶏もも肉 牛乳	米 大麦 ごま油 しらす 三温糖	キャベツ にんじん 小葱 大根 ごぼう 干しいたけ グリンピース ほうれん草
	午後食	ドーナッツ 大根のゆかり漬け 果物 牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 バター はちみつ なたね油	大根
11 25	金 午前食	ナポリタン 大根わかめサラダ ミントマト 牛乳	鶏もも肉 ベーコン ツナ缶 わかめ 牛乳	スパゲッティ なたね油 小麦粉 バター ごま油 三温糖	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマト缶 大根 ミントマト
	午後食	しらすおにぎり 煮豆 果物 牛乳	しらす干し 花豆 牛乳	米 大麦 いらごま 三温糖	
12 土	午前食	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	豚ひき肉 鶏もも肉 ハム 昆布 牛乳	米 大麦 バター じゃが芋 豆乳 三温糖 ごま油	ピーマン コーン にんじん キャベツ 玉葱 小松菜 もやし
	午後食	土曜献立			
14 28	月 午前食	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 隠元の揚げ浸し 牛乳	油揚げ みそ 煮干し 鶏もも肉 昆布 牛乳	米 大麦 じゃが芋 三温糖 なたね油 いらごま	キャベツ 人参 さやいんげん
	午後食	ホットケーキ 人参のしらすドレッシング和え 果物 牛乳	牛乳 しらす干し	小麦粉 三温糖 バター ごま油	人参
19 土	午前食	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	鶏もも肉 ベーコン ハム 昆布 牛乳	米 大麦 なたね油 バター じゃが芋 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ キャベツ 小葱 小松菜
	午後食	土曜献立			
26 土	午前食	ハヤシライス ズッキーニとベーコンのソテー クリームポテト 牛乳	牛もも肉 ベーコン 牛乳	米 大麦 なたね油 バター 小麦粉 じゃが芋	玉葱 セロリ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく 生姜 ズッキーニ しめじ
	午後食	土曜献立			

- ・材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ・果物は日替わりで旬のものを出しています。
- ・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。