

献立表

令和2年10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	木				
	午前食	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 みそ 煮干し 生鮭 かつお節 牛乳	米 大麦 ごま油 しらたき なたね油 白すり胡麻 三温糖	大根 人参 ごぼう 長葱 生姜 小松菜 南瓜
	午後食	豆乳ブラウニー 酢ごぼう 果物 牛乳	豆乳 煮干し 牛乳	小麦粉 三温糖 なたね油 はちみつ	ごぼう
2 16 30	金				
	午前食	あんかけうどん ほうれん草サラダ ミントマト 牛乳	豚ひき肉 昆布 ツナ缶 牛乳	うどん ごま油 片栗粉 三温糖	にんにく 人参 長葱 白菜 しめじ 干しいたけ たけのこ ほうれん草 ミントマト
	午後食	二色おはぎ じゃが芋の磯揚げ 果物 牛乳	きなこ 青のり 牛乳	米 大麦 三温糖 黒すり胡麻 じゃが芋 なたね油 小麦粉 片栗粉	
3	土				
	午前食	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	ハム プロセスチーズ ツナ缶 ウインナー 豚もも肉 青のり 牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ(卵不使用) いちごジャム なたね油	きゅうり にんじん ピーマン キャベツ セロリ もやし トマト缶
	午後食	土曜献立			
5 19	月				
	午前食	ご飯 大根としめじの味噌汁 魚の香味焼き 春雨のオイスター炒め 南瓜のごまあえ 牛乳	みそ 煮干し カレイ 豚ひき肉 牛乳	米 大麦 三温糖 ごま油 国産春雨 片栗粉 練りごま 黒すりごま	大根 しめじ 小葱 玉葱 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 南瓜
	午後食	バナナ蒸しパン ブロッコリーのおかか和え 果物 牛乳	牛乳 かつお節	小麦粉 三温糖 なたね油	バナナ ブロッコリー
6 20	火				
	午前食	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーコーンサラダ ミントマト 麦茶	鶏もも肉 牛乳 ハム 昆布	ロールパン なたね油 じゃが芋 米粉 バター 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん マッシュルーム かぶ ブロッコリー コーン ミントマト
	午後食	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	わかめ 生揚げ 牛乳	米 大麦 いるごま ごま油 三温糖	
7 21	水				
	午前食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 大根サラダ 牛乳	わかめ 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ ツナ缶 昆布 牛乳	米 大麦 じゃが芋 すりごま ごま油 片栗粉 三温糖	玉葱 にんにく 生姜 人参 なら 長葱 干しいたけ 大根 きゅうり
	午後食	カレーピラフおにぎり 煮豆 果物 牛乳	ベーコン 金時豆 牛乳	米 大麦 三温糖	玉葱 コーン 人参 ピーマン
8 22	木				
	午前食	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参 金平 隠元の揚げ浸し 牛乳	わかめ みそ 煮干し きんめだい 牛乳	米 大麦 じゃが芋 三温糖 ごま油 いるごま なたね油	長葱 生姜 ごぼう 人参 さやいんげん
	午後食	オレンジケーキ かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	牛乳	小麦粉 三温糖 バター	オレンジジュース かぶ
9 23	金				
	午前食	味噌煮込みうどん さつま芋の天ぷら ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉 みそ 昆布 ヨーグルト	うどん なたね油 三温糖 さつまいも 小麦粉	玉葱 人参 大根 しめじ 小葱 長葱
	午後食	チキンピラフおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	鶏もも肉 煮干し 牛乳	米 大麦 なたね油 三温糖	玉葱 人参 コーン グリンピース ごぼう
10	土				
	午前食	クリームライス ブロッコリーサラダ 果物 麦茶	鶏もも肉 牛乳 ハム 昆布	米 大麦 じゃが芋 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 ブロッコリー コーン
	午後食	土曜献立			
12 月	月				
	午前食	カレーライス 春雨サラダ 牛乳	鶏もも肉 ハム 昆布 牛乳	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 バター 緑豆春雨 三温糖 ごま油	にんにく 生姜 玉葱 にんじん セロリ ピーマン トマト缶 きゅうり
	午後食	ホットケーキ ヨーグルト 果物 麦茶	牛乳 ヨーグルト	小麦粉 三温糖 バター	
13 27	火				
	午前食	ロールパン 野菜スープ ミートローフ さつま芋サラダ 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 ハム	ロールパン なたね油 小麦粉 さつまいも マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ にんじん しめじ 小松菜 玉葱 きゅうり
	午後食	お茶づけ 人参の煮物 果物 牛乳	塩鮭 油揚げ 牛乳	米 大麦 三温糖	小松菜 人参
14 28	水				
	午前食	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツサラダ 牛乳	みそ 煮干し 木綿豆腐 鶏ひき肉 ぼたて缶 ハム 牛乳	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ(卵不使用)	しめじ 小葱 人参 干しいたけ キャベツ きゅうり
	午後食	煮豆サンド 大根のじゃこドレッシング和え 果物 牛乳	しらす干し 牛乳	食パン 三温糖 ごま油	にんじん 大根
17	土				
	午前食	丸パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 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 小麦粉 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 ブロッコリー コーン
	午後食	土曜献立			
24	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			
31	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 ハセリ キャベツ 小葱 小松菜
	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。