

献立表

令和2年12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	火	15 午前食 ロールパン 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	ロールパン 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 生揚げの煮物 果物 牛乳	鶏ひき肉 昆布 生揚げ 牛乳	米 大麦 三温糖	人参 干しいたけ ごぼう たけのこ
2	水	16 午前食 ご飯 すまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン じゃが芋の煮物 牛乳	納ごし豆腐 わかめ 昆布 カレイ みそ 豚ひき肉 牛乳	米 大麦 三温糖 ごま油 ビーフン 片栗粉 じゃが芋	しめじ 小葱 人参 にはら 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	木	17 午前食 ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 牛乳	わかめ みそ 煮干し 鶏もも肉 かつお節 牛乳	米 大麦 じゃが芋 ごま油 三温糖 小麦粉 片栗粉 なたね油 しらたき	玉葱 にんにく 生姜 ごぼう 干しいたけ 小松菜 人参
		午後食 ヨーグルトケーキ 大根のしらすドレッシング和え 果物 牛乳	卵 ヨーグルト しらす干し 牛乳	小麦粉 バター 三温糖 ごま油	大根
4	金	18 午前食 ちゃんぽんうどん ほうれん草サラダ ミニトマト 牛乳	豚ひき肉 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 にはら コーン しめじ 小葱 ほうれん草 ミニトマト
		午後食 ゆかりおにぎり フライドポテト 果物 牛乳	昆布 牛乳	米 大麦 いるごま じゃが芋 なたね油 小麦粉	
7	月	21 午前食 納豆ごはん きのこの味噌汁 さつまいもと鶏肉の揚げ煮 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 さつまいも なたね油 片栗粉 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	サラマカロニ 黒糖 三温糖	ごぼう
8	火	22 午前食 ロールパン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ ミニトマト 麦茶	牛乳 生鮭 ハム	ロールパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 パン粉 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 ミニトマト
		午後食 ピピンパ 果物 牛乳	牛ひき肉 みそ 牛乳	米 大麦 ごま油 三温糖 いるごま	にんにく 生姜 もやし きゅうり 人参
9	水	23 午前食 ご飯 かぶの味噌汁 厚揚げとじゃが芋の挽肉あんかけ 五目お浸し 牛乳	油揚げ 煮干し みそ 生揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 大麦 なたね油 じゃが芋 三温糖 片栗粉 いるごま	かぶ 小松菜 玉葱 人参 もやし コーン
		午後食 青のりとチーズのトースト 隠元の揚げ浸し 果物 牛乳	粉チーズ 青のり 牛乳	食パン バター いるごま なたね油	さやいんげん
10	木	24 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 カレイ 鶏もも肉 牛乳	米 大麦 ごま油 しらたき 三温糖	キャベツ 人参 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 (10日)ドーナツ 大根のゆかり漬け 果物 牛乳 (24日)クッキー 大根のゆかり漬け 果物 牛乳	牛乳 卵 牛乳 卵	小麦粉 三温糖 バター はちみつ なたね油 小麦粉 三温糖 バター	大根 大根
11	金	25 午前食 スープバグティ 焼くドーナツ ミニトマト 牛乳	鶏もも肉 ベーコン ハム 粉チーズ 牛乳	スパゲティ なたね油 小麦粉 バター じゃが芋	人参 ビーマン マッシュルーム 玉葱 にんにく セロリ ミニトマト
		午後食 しらすおにぎり 煮豆 果物 牛乳	しらす干し いんげんまめ 牛乳	米 大麦 いるごま 三温糖	
12	土	26 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			
14	月	28 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 いるごま	キャベツ 人参 さやいんげん
		午後食 フレンチトースト ブロッコリーのおかか和え 果物 牛乳	卵 牛乳 かつお節	食パン 三温糖 バター	ブロッコリー
19	土	25 午前食 ハヤシライス アスパラとベーコンのソテー クリームポテト 果物 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 アスパラ しめじ
		午後食 土曜献立			
26	土	26 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 ビーマン キャベツ セロリ もやし トマト缶
		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。