

# 献立表

令和2年11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)
2 16 30	月	午前食 豚丼 ひじきとコーンのナムル 大豆と昆布の煮豆 牛乳	豚ひき肉 ひじき 大豆 昆布 牛乳	米 大麦 なたね油 しらたき じゃが芋 三温糖 ごま油 すりごま	にんじん 小葱 玉葱 人参 きゅうり コーン
		午後食 豆乳クリームうどん 果物 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	うどん なたね油 豆乳 小麦粉 パター	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム
4 18	水	午前食 ご飯 すまし汁 魚の変わり西京焼き 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	絹ごし豆腐 わかめ カレイ みそ 油揚げ だいず かつお節 牛乳	米 大麦 三温糖 マヨネーズ(卵不使用) いりごま なたね油	長葱 切り干し大根 人参 ブロッコリー
		午後食 食パン 南瓜のポタージュ 大根のしらすドレッシング和え 果物 麦茶	ベーコン 牛乳 しらす干し	食パン パター 三温糖 ごま油	南瓜 玉葱 人参 マッシュルーム 大根
5 19	木	午前食 ご飯 麴の味噌汁 松風焼き わかめとピーマンの炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	みそ 鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ しらす 牛肉 煮干し 牛乳	米 大麦 車麴 パン粉 三温糖 いりごま ごま油	小松菜 長葱 生姜 ピーマン ごぼう
		午後食 きなこクリームパン 人参のおかか和え 果物 牛乳	きなこ 牛乳 かつお節	食パン 三温糖 パター	人参
6 20	金	午前食 ミートソーススパゲッティ 大根わかめサラダ 牛乳	豚ひき肉 ツナ缶 わかめ 牛乳	スパゲッティ なたね油 パター 小麦粉 ごま油 三温糖	にんにく セロリ 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム トマト缶 大根
		午後食 鮭おにぎり 酢ごぼう 果物 牛乳	塩鮭 煮干し 牛乳	米 大麦 いりごま 三温糖	ごぼう
7 21	土	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 パター 小麦粉 じゃが芋	玉葱 セロリ にんにく 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			
9 24	月火	午前食 カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト	鶏もも肉 ハム ヨーグルト	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パター マヨネーズ(卵不使用) 白すり胡麻	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ ピーマン トマト缶 ごぼう 赤ピーマン きゅうり
		午後食 チーズ蒸しパン かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	プロセスチーズ 牛乳 卵	小麦粉 三温糖 なたね油	かぶ
10	火	午前食 ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ベーコン かつお節 牛乳	ロールパン なたね油 小麦粉 パター じゃが芋	キャベツ 人参 セロリ マッシュルーム 玉葱 ブロッコリー
		午後食 ふりかけおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	しらす干し かつお節 青のり わかめ 生揚げ 牛乳	米 大麦 いりごま 三温糖	
11 25	水	午前食 ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 牛乳	わかめ みそ 煮干し 木綿豆腐 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 三温糖 なたね油 マヨネーズ(卵不使用) すりごま	玉葱 干しいたけ 人参 小松菜
		午後食 蜂蜜バターパン 隠元の揚げ浸し 果物 牛乳	牛乳	食パン はちみつ パター なたね油	さやいんげん
12 26	木	午前食 ご飯 白菜の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのささみ和え 白滝と人参の炒り煮 牛乳	みそ 煮干し あかうお 鶏ささ身 牛乳	米 大麦 小麦粉 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま油 しらたき いりごま	白菜 しめじ 小松菜 キャベツ コーン 人参
		午後食 ごまクッキー 煮ごぼう 果物 牛乳	牛乳 煮干し	バター 三温糖 いりごま 小麦粉	ごぼう
13 27	金	午前食 煮込みうどん 車麴煮揚げ かぶ酢 ミニトマト 牛乳	鶏もも肉 昆布 わかめ 牛乳	なたね油 うどん 車麴 小麦粉 三温糖	玉葱 人参 しめじ 大根 長葱 小葱 干しいたけ かぶ ミニトマト
		午後食 米飯お好み焼き 蒸し南瓜 果物 牛乳	豚ひき肉 しらす干し 牛乳	米 大麦 小麦粉 ごま油	キャベツ 人参 南瓜
14	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			
17	火	午前食 ロールパン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	豚ひき肉 牛ひき肉 牛乳 ツナ缶	ロールパン パン粉 サラダマカニ じゃが芋 マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト缶 きゅうり 人参
		午後食 ゆかりおにぎり さつまいものシュガースティック 果物 牛乳	牛乳	米 大麦 いりごま さつまいも なたね油 グラニュー糖	
21	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 パター 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			
28	土	午前食 丸パン 野菜スープ ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	ベーコン ハム 昆布	丸パン じゃが芋 三温糖 ごま油	キャベツ にんじん セロリ ブロッコリー コーン
		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。