

# 献立表

2021年度6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 牛ひき肉赤身 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 生揚げの煮物 果物 牛乳	鶏ひき肉 昆布 生揚げ 牛乳	米 大麦 なたね油 三温糖	人参 干しいたけ ごぼう たけのこ
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 豚ひき肉 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 なら たけのこ
		午後食 チョコクリームパン 大根と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	食パン 三温糖 小麦粉 バター ごま油	大根 人参
3 17	木	午前食 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 松風焼き ごぼうとこんにゃく煮 オクラのおかか和え 牛乳	油揚げ みそ 煮干し 鶏ひき肉 豚ひき肉 かつお節 牛乳	米 大麦 パン粉 三温糖 いらごま しらたき	大根 小葱 長葱 生姜 ごぼう 干しいたけ オクラ
		午後食 ひじきおにぎり どさんこスープ アスパラごま和え 果物 牛乳	ひじき 昆布 豚ひき肉 わかめ みそ 牛乳	米 大麦 三温糖 ごま油 白すりごま	もやし コーン 人参 玉葱 長葱 にんにく アスパラ
4 18	金	午前食 ちゃんぽんうどん ほうれん草サラダ 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 なら コーン しめじ 小葱 ほうれん草
		午後食 ゆかりおにぎり 酢ごぼう 果物 牛乳	煮干し 牛乳	米 大麦 いらごま 三温糖	ごぼう
5	土	午前食 クリームライス アスパラサラダ 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 アスパラ
		午後食 土曜献立			
7 21	月	午前食 ご飯 じゃが芋とにらの味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 オクラの切りごま和え 牛乳	みそ 煮干し 木綿豆腐 豚ひき肉 ひじき 油揚げ 鶏もも肉 牛乳	米 大麦 じゃが芋 片栗粉 三温糖 なたね油 いらごま	しめじ なら 玉葱 干しいたけ 人参 オクラ
		午後食 きつねおにぎり 人参のドレッシング和え 果物 牛乳	油揚げ 牛乳	米 大麦 いらごま 三温糖 ごま油	人参
8 22	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 ミニトマト 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 ミニトマト
		午後食 ピビンバ 果物 牛乳	牛ひき肉赤身 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 豚ひき肉 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 煮豆サンド ブロッコリーのおかか和え 果物 牛乳	いんげんまめ かつお節 牛乳	食パン 三温糖	ブロッコリー
10 24	木	午前食 ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 アスパラおかか和え 牛乳	みそ 煮干し カレイ 鶏もも肉 かつお節 牛乳	米 大麦 ごま油 しらたき 三温糖	しめじ えのきたけ 小葱 大根 人参 ごぼう 干しいたけ グリンピース アスパラ
		午後食 チキンピラフおにぎり スープ 大根のゆかり漬け 果物 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	米 大麦 なたね油	玉葱 人参 コーン グリンピース 白菜 しめじ 大根
11 25	金	午前食 ミートソーススパゲッティー ベイクドポテト ミニトマト 牛乳	豚ひき肉 ハム 粉チーズ 牛乳	スパゲッティー なたね油 三温糖 バター 小麦粉 じゃが芋	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 ミニトマト
		午後食 しらすおにぎり 蒸し南瓜 果物 牛乳	しらす干し 牛乳	米 大麦 いらごま	南瓜
12	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 コーンサラダ 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 スパゲッティー 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 ブロッコリー コーン
		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 ほうれん草のお浸し 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	キャベツ 人参 ほうれん草
		午後食 ツナの和風スパゲッティー 果物 牛乳	ツナ缶 かつお節 牛乳	スパゲッティー なたね油	にんにく 玉葱 小葱
19	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 人参 キャベツ 玉葱 小松菜 もやし
		午後食 土曜献立			
26	土	午前食 チキンライス 野菜スープ ブロッコリーサラダ 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 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。