

H29年度 9月 昼食 予定 献立 表

戸塚愛児園

日付	10時 おやつ	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名 (○は午後おやつ)			軽食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 金	牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め さつま揚げの煮物 なすと万能ねぎの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:ココア玄米フレーク スナック 牛乳	648.6(508.0) 22.3(19.0)	米、油、砂糖、片栗粉、○コーンフ レーク	豚肩ロース肉、さつま揚げ、○パ ター、米みそ	たまねぎ、なす、にんじん、しらた き、万能ねぎ、ピーマン	ふかし芋
02 土	牛乳	カレーライス きゅうりと人参の昆布和え えのきと玉ねぎのスープ	ツナパン 牛乳	627.5(528.8) 21.1(18.2)	米、○コッペパン、じゃがいも、○マ ヨネーズ、油	豚肩ロース肉、○ツナ缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのき たけ、塩こんぶ	
04 月	牛乳	ごはん ハンバーグ キュービックサラダ ほうれん草の味噌汁	メープルトースト 牛乳	641.7(540.2) 24.7(21.1)	米、○食パン、パン粉、フレンチド レッシング、油、○メープルシロッ プ、○マーガリン、砂糖	豚ひき肉、牛乳、チーズ、卵、米み そ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれ んそう	甘辛じゃこおにぎ り
05 火	牛乳	ごはん 鶏ちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え のっぺい汁	ゆでとうもろこし お茶	414.8(398.8) 16.5(16.5)	米、さといも、油、片栗粉、ごま	鶏もも肉、油揚げ、かつお節	○とうもろこし、ブロッコリー、たまね ぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、ごば う、しょうが	ツナパン
06 水	牛乳	ごはん 肉豆腐 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	ヨーグルト ビスケット お茶	511.7(476.2) 19.8(18.6)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、○砂糖	○ヨーグルト、木綿豆腐、豚肩ロー ス肉、ハム、米みそ	かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん	青のりおにぎり
07 木	牛乳	パンズパン 魚のチーズ焼き 温野菜 大根のスープ	昆布おにぎり お茶	401.2(387.9) 20.2(19.4)	○米、パンズパン、さつまいも	さけ、チーズ	にんじん、だいこん、万能ねぎ、○ 塩こんぶ、○焼きのり	バナナ おせんべい
08 金	牛乳	ごはん かにたまのあんかけ キャベツのゆかり和え お麩と油揚げの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	599.8(441.2) 22.1(15.7)	米、○小麦粉、○砂糖、油、焼ふ、 砂糖、片栗粉	卵、かにかまぼこ、○卵、○牛乳、 ○バター、油揚げ、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、エリ ンギイ、ねぎ、グリーンピース(水煮)	おかかおにぎり
09 土	牛乳	ツナチャーハン、野菜スティック わかめと玉ねぎのスープ	お菓子 牛乳	511.1(435.7) 14.6(13.0)	米、ごま油	ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、 カットわかめ	
11 月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 大根サラダ 白菜の味噌汁	ぶどうパン 牛乳	570.5(483.2) 27.2(23.1)	米、○ぶどうパン、マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ缶、米みそ	だいこん、はくさい、きゅうり、マーマ レード	青菜おにぎり
12 火	牛乳	ごはん 焼き魚 きんぴらごぼう 五目味噌汁	じゃがバター お茶	391.2(380.0) 17.4(17.2)	○じゃがいも、米、砂糖、ごま、ごま 油	さくら、絹ごし豆腐、米みそ、○パ ター	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、 いんげん	鶏そぼろおにぎり
13 水	牛乳	カレーうどん キャベツときゅうりのさわやか漬け オレンジ	きな粉おはぎ お茶	379.8(370.9) 11.0(12.1)	ゆでうどん、○米、○もち米、○砂 糖、油、砂糖	豚肩ロース肉、○きな粉	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にん じん、きゅうり、ねぎ、レモン	ふかし芋
14 木	牛乳	ごはん すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 もやしの味噌汁	マカロニナポリタン お茶	498.4(465.7) 17.1(17.0)	米、さつまいも、○マカロニ、砂糖、 ○油、○砂糖	豚肩ロース肉、焼き豆腐、○豚ひき 肉、なると、米みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、○たま ねぎ、ねぎ、しらたき、えのきたけ、 にんじん、○ピーマン、カットわかめ	鮭おにぎり
15 金	牛乳	ごはん さんまのみそフライ 小松菜と人参の胡麻和え お麩とねぎのすまし汁 巨峰	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	710.6(529.9) 26.7(19.4)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、パ ン粉、油、ごま、焼ふ、砂糖	さんま、○牛乳、○卵、○バター、か つお節、卵、米みそ	こまつな、巨峰、にんじん、ねぎ、し そ	梅おにぎり
16 土	牛乳	三色丼 隠元のおかかマヨネーズ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ヨーグルト バナナ お茶	423.7(399.0) 14.7(14.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、 ○砂糖	鶏ひき肉、米みそ、かつお節、○ ヨーグルト	○バナナ、にんじん、いんげん、ほう れんそう、たまねぎ、しょうが	
19 火	牛乳	きのご飯 豚肉のオーロラソース焼き ブロッコリーサラダ キャベツの味噌汁	ブルーベリーケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	680.7(506.0) 26.2(19.0)	米、○マーガリン、フレンチドレッシ ング、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、 砂糖、油	豚肩ロース肉、○ヨーグルト、○卵、 鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、し めじ、エリンギイ、えのきたけ、○プ ルーベリージャム、コーン	かぼちゃパン
20 水	牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしときゅうりの和え物 中華スープ	チーズパン 牛乳	609.1(514.1) 25.5(21.8)	米、○ロールパン、砂糖、片栗粉、 ごま油、油、○マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、ハ ム、米みそ、干しえび	もやし、チンゲンサイ、にんじん、し めじ、たけのこ、ねぎ、きゅうり、しょう が	塩昆布おにぎり
21 木	牛乳	ごはん 魚の生妻焼き 炒りなます えのきとわかめの味噌汁	スイートパンプキン 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.0(438.2) 23.8(17.1)	米、ながいも、○砂糖、小麦粉、油、 砂糖、○小麦粉、ごま油	さば、○牛乳、米みそ、○卵、○パ ター	○かぼちゃ、にんじん、ごぼう、しら たき、えのきたけ、カットわかめ、しょう が	ゆかりおにぎり
22 金	牛乳	ロールパン なすとマカロニのミートグラタン コールスローサラダ 卵のスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	529.2(490.4) 18.3(17.9)	○米、ロールパン、マカロニ、油、パ ン粉、○油、○砂糖、砂糖	豚ひき肉、卵、○鶏もも肉、チーズ、 生クリーム、ヨーグルト	たまねぎ、なす、キャベツ、にんじ ん、ホールトマト缶詰、きゅうり、○ご ぼう、○にんじん	ツナマヨおにぎり
25 月	牛乳	ごはん 豚肉の照焼 きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋とねぎの味噌汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	666.0(494.2) 22.2(15.8)	米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂 糖、油、砂糖、小麦粉、ごま、片栗 粉	豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、ねぎ、カットわかめ、しょうが	バナナ おせんべい
26 火	牛乳	ごはん キスの天ぷら 切り干し大根のサラダ 小松菜の味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	373.9(366.1) 15.0(15.3)	米、小麦粉、油、砂糖	きす、かにかまぼこ、卵、米みそ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじ ん、切り干しだいこん、あおのり	ごま塩おにぎり
27 水	牛乳	ごはん 炒り豆腐 キャベツの胡麻ネーズ和え もやしと万能ねぎの味噌汁	カレートースト 牛乳	726.7(608.1) 31.1(26.2)	○食パン、米、マヨネーズ、砂糖、ご ま、○油、油、○小麦粉	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、○豚ひ き肉、○チーズ、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もや し、○たまねぎ、しめじ、○にんじ ん、万能ねぎ	わかめおにぎり
28 木	牛乳	和風スパゲティー かぼちゃのオープン焼き 青梗菜と玉ねぎのスープ	おかかおにぎり お茶	482.9(453.3) 11.7(12.7)	○米、スパゲティー、オリーブ油、油	ベーコン、バター、○かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのき たけ、チンゲンサイ、黄ピーマン、 ピーマン、焼きのり	ぶどうパン
29 金	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソテー 野菜炒め お麩と卵の味噌汁 パナナ	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	688.9(505.7) 27.6(20.0)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、○ マーガリン、油、焼ふ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、○牛乳、米みそ、○ 卵、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、コーン、レモン、ねぎ	チーズおかかおに ぎり
30 土	牛乳	ごはん シチュー コロコロサラダ キャベツのスープ	お菓子 牛乳	571.9(484.3) 18.1(15.8)	米、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベ ツ、だいこん	

・19日 お誕生会

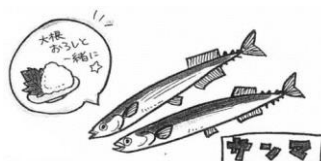
秋の味覚の代表 秋刀魚

子どもたちが食材に触れることは、食
べ物に興味・関心を持つきっかけになり
ます。
今が旬のサンマを丸ごと一匹焼いてみる
のはいかがですか？頭や、ヒレ、尻尾な
どを観察すると発見があるかもしれませ
ん。
塩焼き、パン粉焼き、蒲焼き、煮付け…
バリエーションもたくさんありますよ！
新鮮なサンマは下あごの先端が黄色く、
目は濁りがなく透き通っています。
骨が多いので食べるときは気をつけてく
ださいね。

さんまのみそフライ

乳児1人分 幼児1人分

さんま	40g	50g
みそ	1.6g	2g
みりん	1.6g	2g
卵	1.75g	2.19g
小麦粉	4g	5g
パン粉	3.2g	4g
油	2.4g	3g
青のり	適量	適量



15日のお昼のメニューです！

- さんまを水で軽く洗い、水気を取る。
- 卵、小麦粉を水(分量外)で溶き衣をつくる。
- 2にみそ、みりんを加える。
(※魚にまとわる位のかたさ)
- パン粉に青のりを混ぜておく。
- さんまを3<衣>→4<パン粉>の順にまぶす。
- 鍋に油を熱し(170℃位)、キツネ色になる
ように揚げる。
(※焦げやすいので温度に注意)

