

H29年度 11月 食 予 定 献 立 表

戸塚保育園

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	水	パンズパン ミートボール マカロニサラダ かぶのスープ	青菜おにぎり お茶	444.1(422.3) 15.4(15.6)	○米、パンズパン、マカロニ、片栗粉、油	豚ひき肉、ハム、卵	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉	ふかし芋
02	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ポパイサラダ お麩とえのきのすまし汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	705.1(611.1) 27.1(19.5)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	ほうれんそう、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ	梅おにぎり
04	土	すき焼き丼 かぼちゃのグラッセ たまねぎと小松菜の味噌汁	ぶどうパン 牛乳	617.7(521.0) 23.4(20.0)	米、○ぶどうパン、砂糖、マーガリン、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	かぼちゃ、しらたき、たまねぎ、ねぎ、こまつな	/
06	月	ごはん チキンカツ キャベツのお浸し なめこの味噌汁	大豆のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	648.4(465.8) 28.2(20.4)	米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、○メープルシロップ、○砂糖	鶏もも肉、○大豆(ゆで)、○卵、○牛乳、卵、○無塩バター、米みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、なめこ、ねぎ	バナナ おせんべい
07	火	味噌ラーメン じゃが芋とツナの煮物 柿	天かすおにぎり お茶	555.3(511.3) 18.0(17.7)	生中華めん、○米、じゃがいも、○天かす、ごま油、砂糖、○砂糖、○ごま、○油	豚ひき肉、ツナ缶、米みそ	かき、もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン、ねぎ、いんげん、しめじ、○あおのり	マロンブレッド
08	水	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 大根ときゅうりの甘酢和え わかめと玉ねぎのスープ	ヨーグルト ビスケット お茶	482.5(438.5) 20.1(18.5)	米、マヨネーズ、砂糖、○砂糖	かじき○ヨーグルト	だいこん、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム(水煮)、カットわかめ	ごま塩おにぎり
09	木	ごはん チャンプル かぼちゃの甘煮 お麩とねぎの味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳	589.3(483.9) 22.9(19.4)	米、○食パン、砂糖、焼ふ、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ、○ハム、○スライスチーズ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にら	青のりおにぎり
10	金	ごはん ハンバーグ 五目豆 青梗菜の味噌汁	レモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	719.4(522.6) 26.5(19.0)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、○マーガリン、油、砂糖	豚ひき肉、○卵、牛乳、卵、米みそ、大豆(ゆで)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、○レモン、ごぼう、こんにゃく	むらさき芋パン
11	土	カレーライス 温野菜 大根のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	550.3(467.0) 17.2(15.1)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉	○バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん	/
13	月	ごはん 豚肉の照焼 三色サラダ いも汁	オレンジマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	741.3(540.1) 23.6(16.7)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、フレンチドレッシング、油、○砂糖、砂糖	豚肩ロース肉、○卵、○無塩バター、米みそ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、○マーマレード、コーン、しめじ、しょうが	おかかおにぎり
14	火	ごはん マーボーなす パンサンズ かぼちゃのスープ	ツナパン 牛乳	657.0(538.1) 23.6(20.0)	米、○コッパン、はるさめ、○マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ缶、ハム、米みそ	なす、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが	塩昆布おにぎり
15	水	ロールパン 豚肉のチーズ焼き かぶとコーンのサラダ キャベツのスープ	野菜雑炊 お茶	404.0(390.2) 17.2(17.0)	ロールパン、○米、フレンチドレッシング	豚肩ロース肉、ピザ用チーズ	かぶ、○だいこん、キャベツ、○にんじん、○こまつな、コーン、にんじん	バナナ おせんべい
16	木	ごはん 鯖のケチャップ和え ひじきの炒り煮 豆腐とねぎの味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	656.1(471.7) 25.2(17.9)	米、○さつまいも、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	さば、木綿豆腐、○牛乳、米みそ、○卵、○無塩バター	にんじん、ねぎ、ひじき、しめじ	ゆかりおにぎり
17	金	ごはん 親子煮 きゅうりと人参の昆布和え もやしの味噌汁	カレーマカロニ お茶	442.1(406.4) 18.6(17.9)	米、○マカロニ、○油	卵、鶏もも肉、○豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、もやし、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、○ピーマン、塩こんぶ	甘辛じゃこおにぎり
18	土	チキンライス 大根サラダ 春雨スープ	かぼちゃパン 牛乳	567.2(480.5) 18.7(16.3)	米、○ロールパン、マヨネーズ、はるさめ、油	鶏もも肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、○かぼちゃ、はくさい、ピーマン、コーン	/
20	月	海老ドリア キュービックサラダ 白菜のスープ	秋の実り蒸ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	658.0(487.8) 20.2(14.2)	米、○小麦粉、○さつまいも、小麦粉、○くりの甘露煮、フレンチドレッシング、○砂糖、油	牛乳、えび、チーズ、○牛乳、○卵、無塩バター、○ホイップクリーム、○無塩バター	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、○りんご、マッシュルーム(水煮)、パセリ	ぶどうパン
21	火	ごはん 松風焼き ふろふき大根 わかめと玉ねぎの味噌汁	シュガートースト 牛乳	584.7(480.2) 23.6(20.0)	米、○食パン、砂糖、パン粉、○砂糖、○マーガリン、油、ごま	鶏ひき肉、米みそ、卵、牛乳	だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	ツナマヨおにぎり
22	水	ごはん 肉じゃが もやしのゆかり和え きこの味噌汁	牛乳くず餅 お茶	434.1(399.9) 13.5(13.8)	米、じゃがいも、○砂糖、○くず粉、砂糖、油	豚肩ロース、米みそ、○きな粉	もやし、たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ	青菜おにぎり
24	金	ごはん 魚の幽庵焼き おからサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	焼きいも お茶	518.5(467.5) 19.8(18.9)	○さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖	さわら、おから、油揚げ、ハム、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、ゆず果汁	チーズおにぎり
25	土	焼きうどん 隠元のごま和え かぼちゃのスープ	ツナパン 牛乳	512.9(437.1) 18.4(16.0)	ゆでうどん、○コッパン、○マヨネーズ、油、砂糖、ごま	豚ひき肉、○ツナ缶、無塩バター、かつお節	キャベツ、いんげん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン、にら、マッシュルーム(水煮)	/
27	月	ごはん 鶏肉の中華蒸し にんじんサラダ ごぼうの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	629.7(450.8) 28.1(20.3)	米、○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング、ごま、ごま油	鶏もも肉、○牛乳、チーズ、○卵、米みそ、○無塩バター	にんじん、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、しょうが	ふかし芋
28	火	ごはん スパニッシュオムレツ 野菜スティック もやしと玉ねぎのスープ	ゼリー おせんべい お茶	363.0(343.1) 12.1(12.7)	米、じゃがいも、油、砂糖	卵、豚ひき肉、牛乳	だいこん、きゅうり、たまねぎ、もやし、赤ピーマン	わかめおにぎり
29	水	ごはん 焼き魚 高野豆腐の煮物 なすと万能ねぎの味噌汁	ウインナーパンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	613.9(438.2) 32.1(23.5)	米、○ホットケーキ粉	さけ、○ウインナー、凍り豆腐、○卵、米みそ	なす、にんじん、しめじ、万能ねぎ	鶏そぼろおにぎり
30	木	血うどん ポテトのオープン焼き 卵のスープ	豚肉とこんぶの御飯 お茶	504.6(419.1) 18.7(16.2)	チャーメン、じゃがいも、○米、片栗粉、油、○砂糖、ゆでうどん	鶏むね肉、卵、○豚ひき肉、かまぼこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、○にんじん、○刻みこんぶ	マロンパン

・20日 お誕生会

大豆のスコーン

乳児1人分 幼児1人分

6日のおやつメニューです！

～和食から学ぼう！～

食は人をつなぐ役割の中心にあります。秋に東北地方で行われる「芋煮会」は地産の里芋や野菜などの食材を大きな鍋にして楽しめます。共同で準備して作り、一緒に食べることで親交や結束が深まります。食を通して家族や友達、地域の人々とのつながりを強くし、地域のお祭りや年中行事などから日本の伝統文化を知るきっかけとなります。

ゆで大豆	6.6g	8.3g
小麦粉	13.3g	16.6g
ベーキングパウダー	0.6g	0.8g
無塩バター	2.6g	3.3g
砂糖	2g	2.5g
卵	4.6g	5.8g
牛乳	3.3g	4.1g
メープルシロップ	3.2g	4g

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせて振るっておく。
2. 振るった粉類に、ゆで大豆、溶き卵、牛乳、メープルシロップを加えてさっくり混ぜる。
3. 溶かしたバターも加えてなじませる。
5. 生地がまとまったら、一口大の大きさに丸めて、クッキングシートを敷いた天板に乗せる。
6. 180℃のオーブンで10分～12分焼く。

☆生地を丸めるときに、表面を荒くすると、ひび割れてスコーンらしくなりますよ！

