

# H29年度 12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			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 鶏のつくね 切干大根の胡麻酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	ハニートースト 牛乳	635.2(520.6) 24.0(20.3)	米、○食パン、片栗粉、油、砂糖、 ○マーガリン、○はちみつ、ごま	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、米みそ	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ	鮭おにぎり
02土	牛乳	ツナチャーハン 小松菜のサラダ さつま芋のスープ	お菓子 牛乳	559.6(474.5) 15.5(13.8)	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	ツナ缶	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ	
04月	牛乳	ごはん 魚のムニエル コールスローサラダ かぼちゃのスープ	五平餅 お茶	467.1(426.4) 18.5(17.9)	米、○もち米、○米、小麦粉、○砂糖、油、砂糖	さけ、バター、○米みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	バナナ おせんべい
05火	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草の白和え もやしの味噌汁	チーズパン 牛乳	648.9(531.6) 32.3(26.9)	米、○ロールパン、砂糖、油、ごま、 ○マヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、○チーズ	もやし、しらたき、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しょうが	ツナマヨおにぎり
06水	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 白菜と人参の甘酢和え なめこの味噌汁	ふかし芋 乳児：お茶 幼児：牛乳	572.0(404.7) 16.7(11.1)	○さつまいも、米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、米みそ	はくさい、にんじん、なめこ、ねぎ、あおのり	ごま塩おにぎり
07木	牛乳	乳児：じゃこわかめごはん 幼児：おもち がんとどきの煮物 豚汁	カップケーキ 乳児：お茶 幼児：牛乳	770.0(699.8) 27.8(21.4)	もち米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、片栗粉、米	がんとどき、○卵、挽きわり納豆、豚肩ロース肉、ゆであずき缶、米みそ、きな粉、しらす干し	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、○干しぶどう	かぼちゃパン
08金	牛乳	ロールパン クリームシチュー 温野菜 パナナ	雑炊 お茶	543.8(495.2) 17.6(17.3)	じゃがいも、ロールパン、○米、小麦粉	牛乳、豚肩ロース肉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○はくさい、○だいこん、○にんじん	おかかおにぎり
09土	牛乳	三色丼 かぼちゃの甘煮 豆腐とねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	544.3(462.0) 20.8(17.9)	米、○ぶどうパン、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、しょうが	
11月	牛乳	ごはん 炒り豆腐 キャベツの塩昆布和え ごぼうとねぎの味噌汁	ごまクッキー 乳児：お茶 幼児：牛乳	627.3(448.9) 24.6(17.4)	米、○小麦粉、○ごま、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、○バター、○卵、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ	青のりおにぎり
12火	牛乳	サンマー麺 さつま芋の甘煮 柿	炊き込み御飯 お茶	577.3(528.9) 17.6(17.4)	生中華めん、○米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油、○砂糖、○油	豚肩ロース肉、○油揚げ	かき、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、エリンギ、○にんじん、○ごぼう、○しめじ	ツナパン
13水	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ きゅうりとわかめの酢の物 なすと玉ねぎの味噌汁	スコーン 乳児：お茶 幼児：牛乳	653.1(469.6) 24.7(17.6)	米、○小麦粉、油、片栗粉、砂糖、 ○砂糖、ごま	豚レバー、○卵、○牛乳、○バター、米みそ	きゅうり、なす、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	梅おかかおにぎり
14木	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜と人参のおひたし けんちん汁	卵ロールサンド 牛乳	656.9(538.0) 30.5(25.5)	米、○ロールパン、○マヨネーズ、砂糖	さば、絹ごし豆腐、○卵、米みそ、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、しょうが	鶏そぼろおにぎり
15金	牛乳	ツリーごはん チューリップ マカロニサラダ コーンスープ	クリスマスケーキ 乳児：お茶 幼児：牛乳	813.0(593.2) 27.0(19.3)	米、○小麦粉、マカロニ、○砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、○はちみつ	鶏手羽肉、牛乳、○卵、○牛乳、○ホイップクリーム、○バター、バター	○りんご、クリームコーン、たまねぎ、○バナナ、○いちご、にんじん、コーン、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが	ふかし芋
16土	牛乳	豚丼 白菜ときゅうりの浅漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	537.7(456.9) 18.4(16.0)	米、じゃがいも、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、はくさい、○バナナ、きゅうり、にんじん、しらたき	
18月	牛乳	ごはん 魚の生姜焼き もやしの甘酢和え 白菜の味噌汁	ヨーグルト クラッカー お茶	480.1(436.6) 21.7(19.8)	米、小麦粉、油、砂糖、○砂糖	さわら、米みそ、○ヨーグルト	もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、しょうが	わかめおにぎり
19火	牛乳	パンズパン 豚肉のピカタ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ	大根葉とかつお節のごはん お茶	463.3(437.6) 21.9(20.8)	○米、パンズパン、フレンチドレッシング、油、小麦粉、○砂糖、○ごま、 ○ごま油	豚肩ロース肉、卵、○かつお節	ブロッコリー、○だいこん(葉)、キャベツ、にんじん、コーン	バナナ おせんべい
20水	牛乳	炒飯 チキンエスカロップ ごぼうときゅうりのサラダ わかめと玉ねぎのスープ みかん	ココア蒸しケーキ 乳児：お茶 幼児：牛乳	668.5(498.7) 28.5(20.8)	米、○砂糖、油、パン粉、小麦粉、 マヨネーズ	鶏もも肉、豚ひき肉、○牛乳、○卵、卵、○バター、粉チーズ	みかん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	梅おにぎり
21木	牛乳	ごはん 豆腐の真砂揚げ ほうれん草と人参の胡麻和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	コーンチーズトースト 牛乳	648.5(531.3) 25.9(21.8)	米、○食パン、油、○マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、○チーズ、えび、米みそ、しらす干し	ほうれん草、○コーン、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	ぶどうパン
22金	牛乳	ごはん 焼き魚 かぼちゃのいとこ煮 えのきと玉ねぎの味噌汁	マカロニきな粉 お茶	546.9(490.2) 22.0(20.7)	米、○マカロニ、○砂糖	ぶり、ゆであずき缶、○きな粉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	チーズおかかおにぎり
25月	牛乳	ごはん 和風ミートローフ キュービックサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	みそ蒸しパン 乳児：お茶 幼児：牛乳	646.4(464.2) 25.3(18.0)	米、○はちみつ、パン粉、フレンチドレッシング、片栗粉、○黒ごま、砂糖	豚ひき肉、○牛乳、鶏ひき肉、卵、チーズ、○卵、○米みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、エリンギ、しめじ、万能ねぎ	塩昆布おにぎり
26火	牛乳	スパゲッティイタリアン ポテトサラダ 卵のスープ はっさく	甘辛じゃこおにぎり お茶	578.8(530.0) 19.6(19.0)	○米、スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、油、○砂糖、○ごま、砂糖	豚ひき肉、卵、○しらす干し	たまねぎ、はっさく、キャベツ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	ミルクブレッド
27水	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き 大根、人参、ちくわの含め煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	乳児：コーンフレーク 幼児：玄米フレークス ナック 牛乳	683.2(521.3) 24.9(20.9)	米、砂糖、ごま、油、○コーンフレーク	豚肩ロース肉、ちくわ、油揚げ、○無塩バター、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、うめ干し、いんげん	ゆかりおにぎり
28木	牛乳	カレーライス キャベツのサラダ かぶのスープ	もちもちパン 乳児：お茶 幼児：牛乳	574.7(421.1) 18.8(13.1)	米、じゃがいも、○白玉粉、○ホットケーキ粉、油	豚肩ロース肉、○牛乳、○チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、かぶ葉	青菜おにぎり

・20日 お誕生会

## ～おせち料理について～

日本各地で「文化」として色濃く残っているおせち料理。地域ごとに様々な特徴がありますが、新年におせち料理を食べることで健康長寿を願う点は共通しています。重箱に彩りよく詰められた料理にはそれぞれ意味があり、

黒豆→豆に過ごせませすように  
かすのこ→子孫繁栄  
昆布巻→喜び  
きんとん→金運

など、ひとつひとつに願いが込められています。お正月に家族みんなでおせちを食べながら、新年の抱負を話してみても如何でしょうか。



## じゃこわかめごはん

7日のお昼(乳児食)のメニューです！

### 乳児1人分 幼児1人分

米 36g 45g  
しらす干し 3.2g 4g  
わかめふりかけ 0.5g 0.7g

1. いつもの水加減でごはんを炊く
2. しらすをさっと茹でて水気をきる  
(くさみを取るため)
3. ごはんが炊けたら②のしらすと、  
わかめふりかけを混ぜて出来上がり

ごはんに混ぜるだけの簡単メニュー♪子どもたちが大好きで、また作ってね！とリクエストされることが多いです。好きな具材を見つけたり、ラップにくるんでおにぎりにするクッキングをしてみるのも楽しいですよ☆

