

H29年度 1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	
					(〇は午後おやつ)				
					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		
04木	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ ベイクドポテト お麩とわかめの味噌汁	チーズマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	698.3(505.7) 24.6(17.5)	じゃがいも、米、〇マーガリン、油、 〇砂糖、焼ふ	卵、〇卵、〇ピザ用チーズ、凍り豆腐、 ちくわ、米みそ、〇牛乳	たまねぎ、にんじん、糸みつば、 カットわかめ	おかかおにぎり	
05金	牛乳	パンズパン ハンバーグ ごぼうのサラダ 白菜のスープ	七草粥 お茶	423.1(405.5) 16.4(16.4)	パンズパン、〇米、パン粉、マヨネーズ、 油、ごま、砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵	はくさい、たまねぎ、ごぼう、にんじん、 〇七草、〇だいこん、〇かぶ、 きゅうり、〇かぶ・葉	青のりおにぎり	
06土	牛乳	ハヤシライス キュービックサラダ ほうれん草のスープ	お菓子 牛乳	663.5(557.6) 19.3(16.8)	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、 油	豚肩ロース肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草	/	
09火	牛乳	中華丼 かぼちゃの甘煮 春雨スープ 乳児:りんご	ごまドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	615.2(471.8) 21.8(15.5)	米、〇油、砂糖、はるさめ、〇砂糖、 〇黒ごま、片栗粉	〇木綿豆腐、豚もも肉、うずら卵水 煮缶、なると	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、エリンギ、たけのこ(水煮)、 ピーマン、しょうが、りんご	ふかし芋	
10水	牛乳	ごはん 煮魚 小松菜のサラダ タヌキ汁	おさつパン 牛乳	680.0(556.5) 28.7(24.1)	米、〇ロールパン、〇さつまいも、 砂糖、マヨネーズ、ごま	はまち、米みそ	こまつな、もやし、なす、にんじん、 ねぎ、しょうが	梅おにぎり	
11木	牛乳	ごはん タンドリーチキン きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁(非常食) 乳児:りんご	乳児:おしるこ風 幼児:おしるこ おせんべい お茶	620.7(566.8) 26.4(24.7)	米、〇もち、〇砂糖、砂糖、ごま、 〇米	鶏もも肉、絹ごし豆腐、〇ゆであずき 缶、〇こしあん(生)、〇あずき(乾)、 ヨーグルト(無糖)	りんご、きゅうり、だいこん、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、カットわかめ	ツナマヨおにぎり	
12金	牛乳	味噌煮込みうどん 温野菜 みかん	ひじきと大豆のチャーハン お茶	448.3(428.1) 15.9(16.1)	ゆでうどん、〇米、さつまいも、 砂糖、〇油、〇ごま油、〇砂糖	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ちくわ、 〇だいず(水煮)、〇しらす干し	みかん、にんじん、はくさい、ねぎ、 〇こまつな、〇ねぎ、〇ひじき	ぶどうパン	
13土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーのツナ和え キャベツの味噌汁	かぼちゃパン 牛乳	654.4(550.4) 26.0(22.1)	米、〇ロールパン、マヨネーズ、 砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、ツナ缶、 米みそ	しらたき、ブロッコリー、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、〇かぼちゃ、にんじん	/	
15月	牛乳	ごはん 魚のみそ照り焼き かぶの塩昆布あえ むらくも汁	乳児:きな粉おはぎ 幼児:どんと焼き お茶	545.9(432.1) 22.7(20.8)	米、〇上新粉、〇砂糖、片栗粉、 砂糖、〇米	さわら、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、 かまぼこ、米みそ、〇きな粉	かぶ、たまねぎ、きゅうり、〇いちご ジャム・低糖度、かぶ・葉、〇ほうれん草、 塩こんぶ、しょうが	鶏そぼろおにぎり	
16火	牛乳	ごはん 豚かつ 白菜の胡麻和え なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	583.5(479.3) 19.8(16.9)	米、〇コーンフレーク、パン粉、油、 小麦粉、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、卵、米みそ	はくさい、にんじん、なめこ、ねぎ	わかめおにぎり	
17水	牛乳	黒糖パン(非常食) 魚のステーキオニオンドレッシング かぼちゃサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ はっさく	ケチャップライス お茶	554.9(510.9) 17.8(17.5)	〇米、小麦粉、黒砂糖、油、マヨネーズ、 砂糖、〇油	かじき	かぼちゃ、はっさく、〇たまねぎ、 きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、 〇ピーマン、〇にんじん、干しぶどう	バナナ おせんべい	
18木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草とコーンのナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	レーズン蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	646.5(464.3) 23.5(16.6)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇牛乳、米みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 しめじ、たけのこ、〇干しぶどう、 ねぎ、コーン、しょうが	ゆかりおにぎり	
19金	牛乳	洋風寿司 鶏の唐揚げ もやしときゅうりの和え物 わかめのスープ	フルーツサンド 牛乳	668.2(561.4) 30.9(26.1)	米、〇ロールパン、砂糖、油、小麦粉	鶏もも肉、豚ひき肉、〇ホイップクリーム	もやし、〇みかん缶、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、〇バナナ、カットわかめ、 しょうが	チーズおかかおにぎり	
20土	牛乳	ごはん クリームシチュー コールスローサラダ 春雨スープ	ツナパン 牛乳	687.2(562.3) 22.0(18.7)	米、じゃがいも、〇コッペパン、 マヨネーズ、はるさめ、油、小麦粉、 砂糖	豚肩ロース肉、〇ツナ缶	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、チンゲンサイ	/	
22月	牛乳	塩焼きそば さつま芋のオープン焼き かぶのスープ いやかん	わかめおにぎり お茶	525.4(487.3) 13.3(13.9)	焼きそばめん、さつまいも、 〇米、油	豚肩ロース肉	キャベツ、いやかん、たまねぎ、 もやし、かぶ、ピーマン、にんじん、 かぶ・葉	ミルクブレッド	
23火	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 切り干し大根のサラダ 青菜の味噌汁	きな粉トースト 牛乳	671.0(549.3) 31.4(26.2)	〇食パン、米、〇マーガリン、 ごま、〇砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、ピザ用チーズ、 かにかまぼこ、米みそ、〇きな粉	ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、切り干しだいこん	塩昆布おにぎり	
24水	牛乳	ごはん かき揚げ キャベツの磯和え お麩と万能ねぎの味噌汁 乳児:いちご	ゼリー おせんべい お茶	500.2(458.9) 13.0(13.6)	米、小麦粉、油、焼ふ、ごま	卵、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 いんげん、万能ねぎ、あおのり、 いちご	ごま塩おにぎり	
25木	牛乳	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのグラッセ もやしの味噌汁	じゃがベーコン お茶	509.0(459.9) 16.3(16.1)	〇じゃがいも、米、〇油、 マーガリン、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、 〇ベーコン、米みそ	かぼちゃ、もやし、ねぎ、 たまねぎ、〇たまねぎ、 〇パセリ	鮭おにぎり	
26金	牛乳	ごはん 魚の黄金焼き 小松菜のおかか和え 大根の味噌汁 乳児:いちご	キャラットケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	682.5(485.7) 25.2(17.8)	米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、 〇油、砂糖	さば、〇卵、米みそ、白みそ、 卵(黄)、かつお節	こまつな、いちご、〇にんじん、 だいこん、たまねぎ、にんじん、 〇パイン缶	バナナ おせんべい	
27土	牛乳	チキンライス ほうれん草と人参の胡麻和え 豆腐とねぎのスープ	バナナ ビスケット 牛乳	519.1(442.1) 18.3(16.0)	米、ごま、油、砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉	〇バナナ、ほうれん草、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ	/	
29月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの磯マヨ和え 白菜の味噌汁	スコーン・ブルーベリー 乳児:お茶 幼児:牛乳	595.4(423.4) 26.8(19.2)	米、〇小麦粉、マヨネーズ、 〇砂糖	鶏もも肉、〇卵、 〇無塩バター、 〇牛乳、米みそ	ブロッコリー、はくさい、 にんじん、マーマレード、 〇ブルーベリージャム、 焼きのり	チーズパン	
30火	牛乳	ごはん 魚の大和蒸し 大根ときゅうりの甘酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	じゃがもちのバター焼き お茶	421.5(389.5) 19.2(18.3)	米、〇じゃがいも、 ながいも、〇片栗粉、砂糖	さけ、木綿豆腐、 米みそ、〇バター	だいこん、きゅうり、ねぎ	青菜おにぎり	
31水	牛乳	ごはん チンジャオロース コロコロサラダ ニラ玉スープ	揚げパン 牛乳	653.2(535.0) 21.9(18.6)	米、〇ロールパン、 〇グラニュー糖、マヨネーズ、 〇油、片栗粉、ごま油、 砂糖	豚肩ロース肉、卵	たまねぎ、ごぼう、 赤ピーマン、ピーマン、 にんじん、こまつな、 たけのこ(水煮)、 コーン、にら、 レモン果汁、しょうが	甘辛じゃこおにぎり	

・19日 お誕生会
・今月より果物の提供が、乳児と幼児で別日になる日があります。献立表にてご確認ください。

～七草～

1月の7日は七草を食べて1年の無病息災を願います。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていています。また七草粥はお正月のごちそうであげた胃腸を休めるにはピッタリの食べ物です。古くは、まな板の上で草をトントン叩いて刻む回数も決められていたとか。その際に歌う歌もあります。

「♪七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に
渡らぬ先に ストントン♪」
(かごめかごめのメロディです)



キャラットケーキ

26日のおやつです!

乳児1人分 幼児1人分

小麦粉	12g	15g
ベーキングパウダー	0.16g	0.2g
重曹	0.02g	0.03g
油	4g	5g
砂糖	6g	7g
パイン缶	4g	5g
にんじん	13g	16g
卵	6g	7g

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、重曹を合わせてふるう。
2. にんじんはすりおろしておく。
3. パイン缶は1cm角程度に刻んでおく。
4. ①、②、③と油、砂糖、卵を全て混ぜる。
5. ④の生地を型に流し170℃のオーブンで10～12分焼く。

