

H29年度 2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木	牛乳	コッペンパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかん	しらすわかめ御飯 お茶	558.3(516.2) 17.3(17.2)	○米、じゃがいも、コッペンパン、小麦粉、フレンチドレッシング	豚肩ロース肉、バター、○しらす干し、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	ふかし芋
02金	牛乳	助六寿司 かぼちゃサラダ 豚汁(非常食)	鬼まんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	681.9(506.9) 23.3(16.7)	米、○さつまいも、さといも、砂糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉	油揚げ、豚肩ロース肉、卵、米みそ、でんぶ	かぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かんぴょう(乾)、干しぶどう、焼きのり	梅おかかおにぎり
03土	牛乳	チャーハン マカロニサラダ えのきと玉ねぎのスープ	チーズパン 牛乳	488.9(417.9)	米、○ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、油、○マヨネーズ	○チーズ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、ピーマン、ねぎ	/
05月	牛乳	ごはん 魚の西京焼き かぶのあちら漬 白菜の清汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	587.7(417.2) 24.3(17.2)	米、○マーガリン、砂糖、○砂糖	○牛乳、さわら、○卵、米みそ	きゅうり、かぶ、はくさい、かぶ・葉	青のりおにぎり
06火	牛乳	ごはん えびの天ぷら うの花炒り煮 なすと玉ねぎの味噌汁	マカロニきな粉 お茶	492.8(446.9) 20.1(19.1)	米、○マカロニ、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	えび、おから、○きな粉、卵、米みそ、油揚げ	なす、たまねぎ、しめじ、にんじん	ごま塩おにぎり
07水	牛乳	タンメン さつまいもと切り昆布の煮物 いよかん	野菜雑炊 お茶	482.3(452.9) 14.8(15.1)	生中華めん、さつまいも、○米、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース肉、かつお節	いよかん、○だいこん、キャベツ、もやし、○ほうれんそう、○にんじん、にんじん、たまねぎ、刻みこんぶ、ねぎ、にら、しめじ	ツナパン
08木	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き にんじんサラダ わかめとコーンのスープ	ミルクブレッド 牛乳	720.8(589.1) 31.4(26.2)	○ロールパン、米、油、フレンチドレッシング、小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、チーズ	にんじん、コーン、干しぶどう、葉ねぎ、カットわかめ、しょうが	ゆかりおにぎり
09金	牛乳	ごはん メンチカツ キャベツの磯和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	クッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	707.9(513.4) 22.1(15.5)	米、○小麦粉、パン粉、油、○砂糖、小麦粉、ごま	豚ひき肉、○卵、卵、米みそ、○無塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、あおのり	バナナ おせんべい
10土	牛乳	豚丼 隠元のおかかマヨ和え 豆腐とねぎの味噌汁	かぼちゃパン 牛乳	614.7(518.2) 23.3(19.9)	米、○ロールパン、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、しらたき、○かぼちゃ、ねぎ	/
13火	牛乳	ごはん 煮魚 白菜と小松菜の浅漬け さつま汁 乳児:りんご	シUGARTOST 牛乳	527.8(453.0) 24.2(20.5)	米、さつまいも、○食パン、○砂糖、○マーガリン	たら、米みそ	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、こんにやく、ねぎ、しょうが、りんご	鶏そぼろおにぎり
14水	牛乳	ロールパン 大豆ハンバーグ 温野菜 トマトスープ 幼児:りんご	昆布おにぎり お茶	510.6(457.3) 18.1(17.8)	○米、ロールパン、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマト、キャベツ、○塩こんぶ	ふかし芋
15木	牛乳	鯛ご飯 鶏ウイング生姜煮 春雨サラダ わかめと卵のすまし汁	いちごケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	654.2(484.8) 22.2(15.8)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏手羽肉、○卵、卵、たい、○ホイップクリーム	にんじん、きゅうり、○いちご、こまつな、カットわかめ、しょうが	ぶどうパン
16金	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ スイートポテトサラダ 青菜の味噌汁	パインゼリー お茶	398.5(371.5) 10.4(11.4)	米、さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉	ちくわ、ハム、米みそ	○パイン缶、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、干しぶどう、あおのり	甘辛じゃこおにぎり
17土	牛乳	ごはん 肉豆腐 切り干し大根のサラダ キャベツの味噌汁	お菓子 牛乳	627.9(514.8) 21.7(18.5)	米、砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん	/
19月	牛乳	ごはん 焼き魚 小松菜の納豆和え かぶの味噌汁	焼きいも お茶	450.8(413.3) 20.0(19.1)	○さつまいも、米	さけ、挽きわり納豆、米みそ、かつお節	こまつな、かぶ、にんじん、かぶ・葉	バナナ おせんべい
20火	牛乳	ごはん 回鍋肉 かぼちゃのオーブン焼き もやしのスープ	蒸しパン 牛乳	627.7(514.6) 20.4(17.4)	米、○小麦粉、○砂糖、油、砂糖	豚肩ロース肉、○牛乳、○卵、米みそ、○バター	キャベツ、かぼちゃ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、エリンギ	塩昆布おにぎり
21水	牛乳	カレースパゲッティー ブロッコリーのおかか和え 大根とにんじんのスープ バナナ	あずきご飯 お茶	557.7(506.3) 17.7(17.4)	○米、スパゲッティー、油、○黒ごま	豚ひき肉、○あずき(乾)、かつお節	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン	チーズパン
22木	牛乳	ごはん 肉じゃが(非常食) ひじきとツナのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	チーズまんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	721.1(524.0) 23.2(16.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、ツナ缶、○バター、油揚げ、○卵、米みそ	たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、ひじき	おかかおにぎり
23金	牛乳	ごはん 魚のフライ ぶどう豆 きのこと汁	ポトフ お茶	594.5(528.3) 25.3(23.3)	米、油、パン粉、○じゃがいも、砂糖、小麦粉	かじき、大豆(乾)、○ウインナー、かまぼこ、卵	○キャベツ、しめじ、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、にんじん、万能ねぎ	青菜おにぎり
24土	牛乳	マーボー春雨丼 ほうれん草と人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	558.3(466.5) 18.4(16.0)	米、はるさめ、ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ	○バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	/
26月	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ 野菜炒め お麩と万能ねぎの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークス ナック 生クリーム	681.5(520.0) 24.2(20.3)	米、油、片栗粉、砂糖、焼ふ、ごま、○コーンフレーク	豚レバー、○無塩バター、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが、万能ねぎ	鮭おにぎり
27火	牛乳	ごはん 鶏のつくね もやしときゅうりの酢の物 豆腐とねぎの味噌汁 乳児:ぼんかん	五平餅 お茶	603.1(545.0) 20.2(19.4)	米、○米、○もち米、片栗粉、油、砂糖、○砂糖、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム、米みそ、○米みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ぼんかん	いちごブレッド
28水	牛乳	ごはん 鯖のごま照り焼き ふるふき大根 卵と人参のスープ 幼児:ぼんかん	ジャーマンポテト お茶	506.0(447.3) 19.4(18.3)	米、○じゃがいも、ごま、砂糖、油、○油	さば、卵、○ペーコン、米みそ	だいこん、ぼんかん、にんじん、○たまねぎ、○にんじん	わかめおにぎり

・15日 お誕生会

～節分～

「鬼は外！」「福は内！」
立春の前日である2月3日は節分です。
厄除けに豆をまき、鬼を払います。炒り豆は、健康に過ごせるように年の数だけ食べます。また、鬼が終のトゲとイワシの臭いを嫌うことから、戸口に焼嗅(やいかがり)と書いて、終にイワシの頭を刺したものを置きます。
節分に食べると縁起が良いとされ、全国に広まった恵方巻きは、その年の福徳を司る神様のいる方向に向かって太巻きを食べます。
2018年の恵方は、南南東です。



22日のお昼です！

ひじきとツナのサラダ

乳児1人分 幼児1人分

乾燥ひじき	1.6g	2g
ツナ水煮缶	12g	15g
にんじん	8g	10g
いんげん	6.4g	8g
マヨネーズ	4g	5g

1. ひじきは水で戻し、ツナは缶からあげ水気を切る。
2. にんじんは千切り、いんげんは1cm幅に切る。
3. ひじき、にんじん、いんげんを茹で、ザルにあげ水気を切る。
4. ③とツナとマヨネーズを和える。



23日のお昼です！

ぶどう豆

乳児1人分 幼児1人分

乾燥大豆	16g	20g
砂糖	4.8g	6g
しょうゆ	0.8g	1g

1. 乾燥大豆を水に漬けて戻しておく。
 2. 鍋に①とひたひたに浸かる位の水を入れ煮る。
 3. 砂糖、しょうゆを入れ味を含ませる。
- ☆節分で余った炒り大豆でも代用できますよ！