

H30年度 5月 昼食 予定 献立 表

戸塚愛児園

日付	午前 おやつ (乳児)	献立	午後おやつ	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 火	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ アスパラサラダ 白菜の味噌汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	580.0(425.4) 21.2(15.0)	米、○マーガリン、マヨネーズ、○砂糖	卵、○卵、凍り豆腐、○牛乳、米みそ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、糸みつば	鶏そぼろおにぎり
02 水	牛乳	たけのご飯 ぶりの照り焼き キャベツの塩昆布和え 切干大根の味噌汁	乳児:鯉サブレ 幼児:かしわ餅 お茶	493.3(496.7) 20.2(19.0)	米、○上新粉、油、○片栗粉、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン	ぶり、○えんどう、米みそ、油揚げ、○卵	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり、切り干しだいこん、塩こんぶ、しょうが	ごま塩おにぎり
07 月	牛乳	ごはん タンドリーチキン 野菜炒め 油揚げとわかめの味噌汁	さつま芋のようかん お茶	479.9(450.9) 21.2(20.2)	米、○さつまいも、○砂糖、○小麦粉、油	鶏もも肉、○卵、無糖ヨーグルト、米みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、カットわかめ	ゆかりおにぎり
08 火	牛乳	ごはん 魚のチーズ焼き きんぴらごぼう きこの味噌汁 乳児:バナナ	ワインナーパンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	618.3(490.5) 28.6(21.4)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、ごま油	さわら、○ウインナー、○牛乳、○卵、ピザ用チーズ、米みそ	にんじん、ごぼう、えのきたけ、エリンギ、しめじ、さやえんどう、バナナ	青菜おにぎり
09 水	牛乳	ごはん そら豆のかき揚げ もやしときゅうりのゆかり和え お麩とねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	628.5(529.6) 20.9(18.0)	米、○ぶどうパン、小麦粉、油、焼ふ	しらす干し、米みそ	もやし、そらまめ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン	和風ツナおにぎり
10 木	牛乳	血うどん かぼちゃのオープン焼き 青梗菜と玉ねぎのスープ 幼児:バナナ	おかかおにぎり お茶	526.1(395.0) 17.1(14.3)	チャーメン、○米、片栗粉、油、ゆでうどん	鶏むね肉、かまぼこ、○かつお節	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ	ミルクブレッド
11 金	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 隠元のおかかマヨネーズ和え 豆腐のすまし汁	ジャーマンポテト お茶	450.5(427.4) 18.8(18.3)	米、○じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、○油	さば、木綿豆腐、○ベーコン、米みそ、米みそ、かつお節	いんげん、にんじん、○たまねぎ、○にんじん、ねぎ、しょうが	わかめおにぎり
12 土	牛乳	チキンライス きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ	チーズパン 牛乳	541.0(459.6) 19.7(17.1)	米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま、油、○マヨネーズ	鶏もも肉、○チーズ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、カットわかめ	
14 月	牛乳	ロールパン ハンバーグ 野菜スティック トマトスープ	シーチキン御飯 お茶	566.5(520.2) 23.1(21.8)	○米、ロールパン、パン粉、○砂糖、油、砂糖	豚ひき肉、卵、牛乳、○ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、レタス	バナナ おせんべい
15 火	牛乳	ごはん 魚の磯辺焼き 白菜と小松菜の甘酢和え じゃが芋とごぼうの味噌汁	スコーン 牛乳	562.2(476.5) 25.5(21.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖	べにさげ、○卵、○牛乳、○バター、米みそ	はくさい、ごまつな、ごぼう、にんじん、あおのり	梅おにぎり
16 水	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き かぶの変わり漬け もやしと万能ねぎの味噌汁	パンプティング 乳児:お茶 幼児:牛乳	602.2(443.1) 24.8(17.9)	米、○食パン、○砂糖、砂糖、油、○マーガリン、ごま油	○牛乳、豚肩ロース肉、○卵、米みそ	かぶ、もやし、きゅうり、かぶ葉、万能ねぎ、にんじん、○干しぶどう、しょうが	チーズおかかおにぎり
17 木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 さつま芋の甘煮 大根の味噌汁	バナナヨーグルト ビスケット お茶	528.2(490.5) 17.7(17.5)	米、さつまいも、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油	○無糖ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	○バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、たけのこ、ねぎ、しょうが	かぼちゃパン
18 金	牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ にんじんサラダ なすと玉ねぎの味噌汁	マカロニボリタン お茶	488.3(457.7) 22.9(21.7)	米、○マカロニ、片栗粉、手作りドレッシング、油、○油、○砂糖	鶏もも肉、チーズ、○豚ひき肉、米みそ	にんじん、なす、○たまねぎ、たまねぎ、○ピーマン、干しぶどう、しょうが	おかかおにぎり
19 土	牛乳	カレーライス 大根ときゅうりの甘酢和え もやしのスープ	ツナパン 牛乳	632.0(532.4) 20.9(18.0)	米、○コッペパン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、○ツナ缶	だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん	
21 月	牛乳	ごはん 焼き魚 スイートポテトサラダ 五目味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	607.1(573.1) 25.3(22.6)	米、さつまいも、マヨネーズ、○コーンフレーク	○牛乳、かえり、絹ごし豆腐、ハム、○無塩バター、米みそ	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、いんげん、干しぶどう	青のりおにぎり
22 火	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ ブロッコリーのごま酢和え かぶの味噌汁	ハニートースト 牛乳	547.3(464.7) 22.3(19.1)	米、○食パン、○マーガリン、○はちみつ、ごま、砂糖、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ちくわ、米みそ	ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、にら、エリンギ、かぶ葉	甘辛じゃこおにぎり
23 水	牛乳	ごはん 親子煮 中華風大根サラダ キャベツの味噌汁	ごまドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	607.4(447.4) 25.1(18.1)	米、○油、○砂糖、○黒ごま、砂糖、ごま油	卵、○木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	ふかし芋
24 木	牛乳	チャンポン麺 ペイクドポテト 宇和ゴールド	青菜おにぎり お茶	529.0(490.2) 14.4(14.8)	ゆで中華めん、じゃがいも、○米、油、片栗粉、ごま油	豚ばら肉、なると、むきえび	宇和ゴールド、もやし、チンゲンサイ、ゆでたけのこ、ねぎ	チーズパン
25 金	牛乳	五目ご飯 鯖のケチャップ和え 大豆と人参のサラダ かぼちゃの味噌汁	ココア蒸しケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	766.9(574.9) 31.3(23.0)	米、○砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	さば、鶏もも肉、○牛乳、○卵、米みそ、○バター	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しめじ	塩昆布おにぎり
26 土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーとツナのサラダ お麩と万能ねぎの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	600.7(507.3) 23.0(19.7)	米、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油、ごま	豚肩ロース肉、焼き豆腐、ツナ缶、米みそ	○バナナ、しらたき、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、万能ねぎ	
28 月	牛乳	ごはん チャンブル 温野菜 大根とほうれん草の味噌汁	コーンチーズサンド 牛乳	633.4(533.5) 22.3(19.2)	米、さつまいも、○コッペパン、○マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○チーズ、米みそ	にんじん、だいこん、○コーン、たまねぎ、ほうれん草、ゆでたけのこ、にら	バナナ おせんべい
29 火	牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あん キャベツときゅうりの浅漬 なめこの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	597.7(439.6) 20.3(14.3)	米、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、○牛乳、○卵、卵、米みそ、○バター	キャベツ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじん、さやえんどう	鮭おにぎり
30 水	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ゼリー クラッカー お茶	431.6(412.3) 13.7(14.2)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	青菜おにぎり
31 木	牛乳	コッペパン 魚のマヨネーズ焼き キュービックスラダ 春雨スープ	納豆丼 お茶	515.5(479.4) 23.4(22.0)	○米、コッペパン、マヨネーズ、手作りドレッシング、はるさめ	かじき、○挽きわり納豆、チーズ	にんじん、きゅうり、はくさい、マッシュルーム(水煮)、たまねぎ、○万能ねぎ、○刻みのみ	ふかし芋

・25日 お誕生会

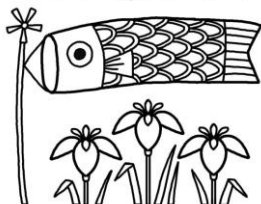
※乳児さんは一日の必要栄養量の補給の為に、牛乳のみを午前おやつとして提供しています。

～端午の節句～

端午の節句とは、季節の節目を祝う五節句の一つです。元は中国から伝わったもので、菖蒲やよもぎの強い香気で厄を祓い、菖蒲湯に入ること無病息災を願いました。後に「菖蒲」と「尚武」をかけて、男の子の成長を願う行事となりました。

また行事食として、鯉は「出世魚」、鯉は「勝男」、竹の子は「まっすぐに伸びる」、柏餅は「子孫繁栄」の願いを込めて食べます。鯉や竹の子は、5月頃に旬を迎える食材なので、料理に取り入れると季節を味わうこともできますね。

こどもの日



そら豆のかき揚げ

乳児1人分 幼児1人分

そら豆	20g	25g
たまねぎ	20g	24g
しらす干し	4g	5g
コーン	4g	5g
小麦粉	12g	15g
水	適量	適量
油	8g	10g

9日のお昼のメニューです

1. そら豆はさやから出し、茹でて皮から出す。(皮の黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れてから茹でると実が出しやすくなります)
2. たまねぎは長さ3cmのスライス切りにする。
3. 小麦粉と水を合わせ、てんぷら衣を作る。
4. ③の衣に、野菜、しらす干し、コーンを加え、さっくりと混ぜる。
5. 鍋に油を熱し、④のタネを落とし揚げる。

