

# H30年度 4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 (〇は午後おやつ)			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	
02月	牛乳	ごはん 魚の生妻焼き 春雨サラダ ごぼうとかぶの味噌汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	702.6(523.5) 23.6(16.9)	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、はる さめ、小麦粉、油、砂糖、ごま油	さわら、米みそ	かぶ、にんじん、ごぼう、きゅうり、か ぶ・葉、しょうが	わかめおにぎり
03火	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草の白和え 若竹の味噌汁	豆乳くず餅 お茶	436.4(416.1) 23.4(22.1)	米、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、ごま 油	鶏もも肉、〇豆乳、木綿豆腐、ちく わ、米みそ、〇きな粉	たけのこ、しらたき、ほうれん草、に んじん、マーマレード、カットわかめ	ツナマヨおにぎり
04水	牛乳	カレーライス 大根ときゅうりの甘酢和え 青梗菜とコーンのスープ	パンせんべい 牛乳	594.2(502.1) 18.9(16.4)	米、じゃがいも、〇フランスパン、〇 マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、〇粉チーズ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、チンゲンサイ、コーン	ふかし芋
05木	牛乳	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ なすと玉ねぎの味噌汁	じゃがベーコン お茶	511.7(476.4) 17.3(17.1)	〇じゃがいも、米、マカロニ、マヨ ネーズ、〇油、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、〇ベー コン、米みそ	ねぎ、たまねぎ、なす、〇たまねぎ、 きゅうり、にんじん、〇あおのり	梅おにぎり
06金	牛乳	親子うどん 野菜スティック バナナ	昆布おにぎり お茶	447.1(417.8) 13.9(14.3)	ゆでうどん、〇米、さつまいも、砂糖 油	卵、かまぼこ、鶏むね肉	バナナ、にんじん、ほうれん草、ね ぎ、〇塩こんぶ	レーズンパン
07土	牛乳	マーボー丼 かぶの浅漬け 白菜の味噌汁	お菓子 牛乳	593.5(501.6) 19.8(17.2)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	〇牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米 みそ	かぶ、はくさい、ねぎ、にんじん、きゅ うり、かぶ・葉、しょうが	/
09月	牛乳	ごはん 煮魚 ミモザサラダ かばちの味噌汁	チーズパン 牛乳	616.5(520.0) 30.8(26.0)	米、〇ロールパン、マヨネーズ、砂 糖、〇マヨネーズ	かれい、卵、ハム、〇チーズ、米み そ	ブロッコリー、かぼちゃ、ねぎ、しょう が	おかかおにぎり
10火	牛乳	パンズパン メンチカツ にんじんサラダ コーンスープ 幼児:りんご	和風ツナごはん お茶	683.2(595.3) 22.0(20.9)	〇米、パンズパン、パン粉、油、小麦 粉、フレンチドレッシング、〇砂糖	牛乳、豚ひき肉、〇ツナ缶、チー ズ、卵、バター、〇かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、クリー ムコーン、コーン、干しぶどう	青のりおにぎり
11水	牛乳	ごはん 炒り豆腐 もやしの甘酢和え わかめと玉ねぎの味噌汁 乳児:りんご	サブレ 乳児:お茶 幼児:牛乳	618.0(474.1) 23.6(16.9)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇マーガ リン、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、米み そ、〇卵	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、しめじ、カットわかめ、りんご	オレンジブレッド
12木	牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜炒め お麩と油揚げの味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	608.0(447.8) 25.4(18.4)	米、〇さつまいも、油、〇砂糖、小麦 粉、焼ふ	鶏もも肉、〇牛乳、油揚げ、米みそ、 〇卵、〇無塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピー マン、コーン、しょうが	バナナ おせんべい
13金	牛乳	ごはん 豚肉の梅みそ焼き 五目豆 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	クリームシチュー フランスパン お茶	604.5(550.6) 24.4(22.8)	米、〇じゃがいも、〇フランスパン、 ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、〇豚肩ロース肉、米 みそ	〇たまねぎ、〇にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ほうれん草、にんじん、こん にやく、うめ干し	甘辛じゃこおにぎり
14土	牛乳	豚丼 温野菜 キャベツの味噌汁	かばちパン 牛乳	596.1(503.7) 21.6(18.6)	米、〇ロールパン、じゃがいも、砂糖 油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、し らたき、〇かぼちゃ	/
16月	牛乳	ごはん 手作りがんも風 かぶのあちやら漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	メープルトースト 牛乳	548.2(465.4) 18.4(16.0)	米、じゃがいも、〇食パン、油、砂 糖、〇メープルシロップ、〇マーガ リン、パン粉、片栗粉	木綿豆腐、米みそ	きゅうり、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、 いんげん、にんじん、ひじき	青菜おにぎり
17火	牛乳	ごはん 魚のごま味噌焼き 白菜のベーコンドレッシング和え けんちん汁	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	626.4(462.4) 27.5(20.0)	米、ごま、砂糖、油	さば、絹ごし豆腐、〇牛乳、〇カル ピス、ベーコン、米みそ	はくさい、だいこん、こんにやく、きゅ うり、にんじん、ごぼう	塩昆布おにぎり
18水	牛乳	ソース焼きそば かばちサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 甘夏	ゆかりおにぎり お茶	525.3(487.2) 14.1(14.6)	焼きそばめん、〇米、マヨネーズ、油 砂糖	豚肩ロース肉	あまなつ、かぼちゃ、キャベツ、たま ねぎ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、に んじん、ピーマン、干しぶどう、あおのり	チーズパン
19木	牛乳	グリーンピース御飯 ちくわ磯辺揚げ 小松菜と人参のお浸し 大根と玉ねぎの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	482.8(413.1) 17.6(15.4)	米、〇コーンフレーク、油、小麦粉 砂糖	ちくわ、米みそ、かつお節	こまつな、だいこん、たまねぎ、グ リンピース、にんじん、あおのり	鶏そばろおにぎり
20金	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き ブロッコリーサラダ 豆腐となめこの味噌汁	乳児:きな粉おはぎ 幼児:よもぎ団子 お茶	496.4(519.6) 22.6(21.8)	米、〇白玉粉、〇小麦粉、〇砂糖、 フレンチドレッシング、油、小麦粉、 砂糖、片栗粉、〇米	鶏もも肉、木綿豆腐、〇きな粉、米 みそ	ブロッコリー、なめこ、にんじん、コ ーン、〇よもぎ、しょうが	かばちパン
21土	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ 春雨スープ	ツナパン 牛乳	674.6(566.5) 20.3(17.6)	米、〇コッペパン、じゃがいも、〇マ ヨネーズ、油、はるさめ、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	/
23月	牛乳	ごはん チャプチェ さつまいもの甘煮 白菜の味噌汁	大豆のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	666.8(494.8) 21.0(14.8)	米、さつまいも、〇小麦粉、はるさ め、〇メープルシロップ、砂糖、ご ま、〇砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、〇大豆(水煮)、〇 卵、〇牛乳、〇無塩バター、米みそ	もやし、ピーマン、はくさい、にんじ ん、しめじ	バナナ おせんべい
24火	牛乳	カレーピラフ チーズハンバーグ ごぼうのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	フルーツサンド 牛乳	712.0(596.4) 26.4(22.4)	米、〇ロールパン、パン粉、マヨネ ーズ、油、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、〇ホイップク リーム、チーズ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、〇パ ナナ、マッシュルーム(水煮)、〇も も肉、コーン、カットわかめ	ごま塩おにぎり
25水	牛乳	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりの和え物 玉ねぎと小松菜の味噌汁 幼児:清見オレンジ	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	625.8(444.5) 21.8(15.1)	米、じゃがいも、〇マカロニ、〇砂 糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、〇きな粉、米みそ	きよみ、もやし、たまねぎ、しらた き、にんじん、こまつな、きゅうり	鮭おにぎり
26木	牛乳	食パン 魚のムニエル 大根サラダ きのごスープ 乳児:清見オレンジ	鶏ごぼうご飯 お茶	479.0(467.7) 21.8(21.1)	食パン、〇米、小麦粉、油、〇油、 〇砂糖、ごま	あじ、〇鶏もも肉、バター	だいこん、きゅうり、えのきたけ、エ リンギ、にんじん、〇ごぼう、しめじ、 〇にんじん、きよみ	ふかし芋
27金	牛乳	ごはん チキンカツ キャベツの磯和え お麩とねぎの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	700.1(521.5) 25.5(18.4)	米、〇マーガリン、パン粉、油、小麦 粉、〇砂糖、焼ふ、〇はちみつ、ご ま	鶏もも肉、〇卵、〇牛乳、卵、米み そ	キャベツ、にんじん、ねぎ、〇レ モン果汁、あおのり	チーズおかかおに ぎり
28土	牛乳	ツナチャーハン 隠元ともやしのサラダ 豆腐とねぎのスープ	おさつパン 牛乳	549.7(466.5) 18.7(16.3)	米、〇ロールパン、〇さつまいも、 油、ごま油、砂糖	絹ごし豆腐、ツナ缶	もやし、たまねぎ、いんげん、にんじ ん、ねぎ	/

・24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。

## ～ご入園・進級おめでとうございませ～

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まりました。子どもたちが元気に毎日を送るには「早寝、早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べて脳にエネルギーを送り、腸を刺激することで排便のリズムもできます。新生活を良いスタートで切れるように、ゆとりをもった朝ごはんの習慣をつけていきたいですね。

## 手作りかんも風

乳児1人分 幼児1人分

木綿豆腐	48g	60g
たまねぎ	2.4g	3g
にんじん	1.6g	2g
ひじき	0.2g	0.3g
いんげん	2.4g	3g
パン粉	2g	2.5g
しょうゆ	2g	2.5g
みりん	1.6g	2g
砂糖	0.4g	0.5g
食塩	0.1g	0.1g
片栗粉	1.6g	2g

16日のお昼のメニューです

1. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、いんげんは小口切りにする。
2. ひじきは水で戻しておく。
3. よく水切りした木綿豆腐と①、②の具材を混ぜる。
4. パン粉とその他の調味料を混ぜてまとめる。
5. クッキングシートを敷いた天板にディッシャーで形をつくる。
6. 180℃に予熱したオーブンで10分～15分程焼く。

