

# H30年度 6月 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 <span style="float: right;">(〇は午後おやつ)</span>			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 鶏肉の照焼き そら豆のほくほくサラダ きのこの味噌汁	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	686.4(510.5) 28.5(20.9)	米、じゃがいも、〇小麦粉、マヨネーズ、油、〇砂糖、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、〇カルピス、〇卵、〇バター、米みそ	そらまめ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、コーン、しめじ、レモン果汁、しょうが	ゆかりおにぎり
02 土	牛乳	ハマシライス アスパラのお浸し 小松菜と玉ねぎのスープ	かぼちゃパン 牛乳	624.0(522.0) 20.6(17.7)	米、〇ロールパン、じゃがいも、油	豚肩ロース肉	たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、ごまつな、〇かぼちゃ	/
04 月	牛乳	ごはん 豚かつ キャベツの磯和え もやしと万能ねぎの味噌汁	ブルーベリーケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	641.0(474.2) 21.9(15.6)	米、パン粉、〇マーガリン・ソフトタイプ、油、小麦粉、〇砂糖、ごま	豚肩ロース肉、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、卵、米みそ	キャベツ、もやし、にんじん、〇ブルーベリージャム、万能ねぎ、あおのり	おさつパン
05 火	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 ほうれん草のサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ワインナーと野菜のスープ 煮(非常食) フランスパン お茶	529.1(501.4) 20.2(19.8)	米、〇じゃがいも、〇フランスパン、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、ごま油	木綿豆腐、〇ウインナー、卵、ツナ缶、油揚げ、米みそ	ほうれん草、〇たまねぎ、〇キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、〇にんじん、いんげん、ひじき	青のりおにぎり
06 水	牛乳	ごはん 魚のカレー揚げ 切干大根の胡麻和え 白菜の味噌汁	じゃがベーコン(そら豆) 乳児:お茶 幼児:牛乳	671.6(507.4) 26.4(19.4)	〇じゃがいも、米、小麦粉、油、〇油、すりごま、砂糖	さば、〇ベーコン、米みそ、卵	〇たまねぎ、はくさい、〇そらまめ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、なつみかん	塩昆布おにぎり
07 木	牛乳	焼きうどん 三色サラダ 卵のスープ 幼児:夏みかん	天かすおにぎり お茶	410.5(386.6) 12.3(12.9)	ゆでうどん、〇米、手作りドレッシング、〇天かす、油、〇砂糖、〇ごま	豚肩ロース肉、卵、バター、かつお節	なつみかん、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、にら、マッシュルーム(水煮)、〇あおのり	ふかし芋
08 金	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 炒りなます 豆腐とわかめのすまし汁	ぶどうパン 牛乳	228.2(486.3) 9.5(22.4)	〇ぶどうパン、米、砂糖、ながいも、ごま油	木綿豆腐、米みそ、さわら	ねぎ、にんじん、しらたき、ごぼう、カットわかめ	バナナ おせんべい
09 土	牛乳	ツナチャーハン スイートポテトサラダ 白菜のスープ	お菓子 牛乳	580.2(491.0) 14.9(13.2)	米、さつまいも、マヨネーズ、ごま油	ツナ缶	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、干しぶどう	/
11 月	牛乳	ごはん 炒り豆腐 大根とかにかまのサラダ 青菜の味噌汁	もちもちかぼちゃケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	681.1(506.3) 23.7(17.0)	米、〇上新粉、〇油、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、〇豆乳、さつまいも、卵、かにかまぼこ、米みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、〇かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、しめじ	鶏そぼろおにぎり
12 火	牛乳	ごはん 煮魚 キャベツの浅漬け ごぼうと玉ねぎの味噌汁	ハムコーントースト 牛乳	534.2(453.3) 25.4(21.6)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖	かれい、〇ハム、米みそ	キャベツ、〇コーン、にんじん、ごぼう、たまねぎ、しょうが	わかめおにぎり
13 水	牛乳	ピラフ 鶏ウイング生姜煮 パンサンスー もやしのスープ	あじさいゼリー バナナ お茶	446.2(429.5) 20.3(19.6)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏手羽肉、ベーコン	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しょうが	おかかおにぎり
14 木	牛乳	パンズパン ポークビーンズ グリーンサラダ ニラ玉スープ	わかめおにぎり お茶	492.5(461.0) 16.3(16.4)	〇米、パンズパン、じゃがいも、手作りドレッシング、油、片栗粉、砂糖	豚肩ロース肉、大豆(水煮)、卵、バター	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、にら、パセリ	バナナ おせんべい
15 金	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ひじきとえのきたけのサラダ さつま芋とねぎの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	576.9(488.3) 26.2(22.3)	米、さつまいも、〇コーンフレーク、マヨネーズ	鶏もも肉、ピザ用チーズ、米みそ	えのきたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき	ゆかりおにぎり
16 土	牛乳	チキンライス アスパラサラダ かぶのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	483.2(413.3) 15.7(13.9)	米、手作りドレッシング、油	鶏もも肉	〇バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン、かぶ・葉、干しぶどう	/
18 月	牛乳	ごはん 魚のみぞれかけ 小松菜と人参のお浸し なすと油揚げの味噌汁	ミルクブレッド 牛乳	731.6(612.1) 31.3(26.4)	〇ロールパン、米、小麦粉、片栗粉、〇砂糖、油	さば、油揚げ、米みそ、かつお節	ごまつな、だいこん、なす、にんじん、葉ねぎ	ごま塩おにぎり
19 火	牛乳	スパゲッティナポリタン 温野菜 青梗菜と玉ねぎのスープ 幼児:メロン	スタネバ井 お茶	508.4(460.3) 19.3(18.4)	〇米、スパゲティー、じゃがいも、砂糖、油	豚ひき肉、〇納豆、〇しらす干し	メロン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマトピューレ、〇オクラ、ピーマン	甘辛じゃこおにぎり
20 水	牛乳	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 〇おとと万能ねぎの味噌汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	601.5(442.6) 19.9(14.0)	米、さつまいも、〇砂糖、焼ぶ、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肩ロース肉、〇牛乳、米みそ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ごま汁、たけのこ(水煮)、〇オレンジ濃縮果汁、〇干しぶどう、万能ねぎ、しょうが	ツナパン
21 木	牛乳	ごはん 焼き魚 枝豆とかぼちゃの白和え 豚汁 乳児:メロン	わらび餅 お茶	427.1(422.1) 21.8(21.1)	米、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、ごま	さけ、木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、〇きな粉	かぼちゃ、だいこん、はくさい、えだまめ、にんじん、ごぼう、ねぎ、メロン	青のりおにぎり
22 金	牛乳	ごはん 和風ミートローフ きゅうりとわかめの酢の物 切干大根と玉ねぎの味噌汁	じゃがバター お茶	428.1(409.5) 15.9(16.1)	〇じゃがいも、米、パン粉、砂糖、ごま、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、米みそ、〇バター	きゅうり、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ	鮭おにぎり
23 土	牛乳	豚丼 きゅうりと人参の昆布和え 五目味噌汁	チーズパン 牛乳	585.5(495.2) 23.9(20.4)	米、〇ロールパン、砂糖、〇マヨネーズ	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、〇チーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、しらたき、ねぎ、いんげん、塩こんぶ	/
25 月	牛乳	コッペパン 鶏肉のコーンクリーム焼き ごぼうのサラダ 野菜スープ	ひじきご飯 お茶	535.5(495.4) 23.3(21.9)	コッペパン、〇米、マヨネーズ、〇砂糖、ごま、〇油	鶏もも肉、〇油揚げ、生クリーム	はくさい、にんじん、ごぼう、コーン、クリームコーン、〇にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇ひじき	バナナ おせんべい
26 火	牛乳	ごはん 魚の味噌ごまネーズ焼き 切干大根の旨煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	シュガートースト 牛乳	536.0(455.6) 24.2(20.7)	米、〇食パン、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖、マヨネーズ、すりごま	さわら、油揚げ、米みそ	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、カットわかめ	梅おにぎり
27 水	牛乳	ごはん 松風焼き パスタサラダ 豆腐とねぎの味噌汁	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	716.9(534.6) 26.8(19.4)	米、〇小麦粉、〇マーガリン、スパゲティー、パン粉、〇黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、卵、ハム、牛乳、〇卵	〇バナナ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん	和風ツナおにぎり
28 木	牛乳	カレーライス 隠元ともやしのサラダ 春雨スープ	ヨーグルト リッツ お茶	515.2(479.0) 17.2(16.5)	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、〇砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、ハム、〇ヨーグルト	もやし、たまねぎ、いんげん、にんじん、はくさい	チーズパン
29 金	牛乳	ごはん アジフライ かぶのあちら漬け なすとなめこの味噌汁	茹でとうもろこし お茶	369.9(362.9) 18.3(17.9)	米、パン粉、小麦粉、砂糖	あじ、卵、米みそ	〇とうもろこし、きゅうり、かぶ、なす、なめこ、かぶ・葉	青菜おにぎり
30 土	牛乳	マーボー丼 かぼちゃサラダ キャベツのスープ	ツナパン 牛乳	677.3(568.7) 23.7(20.3)	米、〇コッペパン、マヨネーズ、〇マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇ツナ缶、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、干しぶどう、しょうが	/

・13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。

## ～6月は食育月間です～

食育とは様々な経験を通じて食に関する知識や自分で食べ物を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践する力を育むことです。戸塚愛児園では、畑で色々な野菜を育て、収穫して食べたり、クッキング保育をしたり、食べ物や栄養のお話を伝えるなどの取り組みを年間通して行っています。

食育は特別なことではなく、毎日の給食、こどもたちとの会話や、やり取りの中にあると思います。食べることは元気な体と心を育てる上でとても大切なことです。ご家庭でも保育園でも毎日の食事を大切にしていきたいですね。

## バンサンスー

### 乳児1人分 幼児1人分

はるさめ	7g	8g
にんじん	6g	7g
きゅうり	7g	8g
酢	1.6g	2g
砂糖	1g	1.2g
しょうゆ	0.8g	1g
ごま油	0.2g	0.2g

13日のお昼のメニューです

1. はるさめを水で戻して2cm幅に切る。
2. にんじんときゅうりは長さ3cmの干切りにする。
3. ①、②それぞれ好みのかたさに茹でる。
4. 全ての調味料を合わせて③と和える。

