

# H30年度 7月 食 予 定 献 立 表

戸塚保育園

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			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		
02月	牛乳	チーズおかかごはん 鶏の唐揚げ もやしのゆかり和え 青菜の味噌汁	アイス メロン お茶	500.2(469.8) 20.6(19.8)	米、油、小麦粉	鶏もも肉、チーズ、米みそ、かつお節	もやし、〇メロン、きゅうり、ごまつな、たまねぎ、しょうが	ぶどうパン	
03火	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き ポパイサラダ かぼちゃの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	671.1(498.3) 24.6(17.7)	米、〇小麦粉、マヨネーズ、〇砂糖、ごま、油、砂糖	豚肩ロース肉、かにかまぼこ、〇卵、〇牛乳、〇バター、米みそ	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、コーン、ねぎ、うめ干し	甘辛じゃこおにぎり	
04水	牛乳	ごはん 魚のムニエル コロコロサラダ えのきとわかめの味噌汁	くず餅 お茶	462.4(436.9) 17.7(17.5)	米、〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖、油、小麦粉	さわら、米みそ、バター、〇きな粉	ごぼう、えだまめ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	ゆかりおにぎり	
05木	牛乳	ごはん マーボーなす さつま芋のオープン焼き かき玉汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	725.2(541.6) 22.8(16.3)	米、さつまいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇卵、〇バター、米みそ	なす、ねぎ、しょうが	バナナ おせんべい	
06金	牛乳	ソース焼きそば かぼちゃサラダ キラキラスープ	お星様パン 牛乳	645.6(543.3) 21.9(18.8)	焼きそばめん、〇ロールパン、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉	かぼちゃ、キャベツ、もやし、〇いちごジャム、きゅうり、たまねぎ、にんじん、オクラ、コーン、ピーマン、干しとうもろこし	おかかおにぎり	
07土	牛乳	ツナチャーハン キュービックサラダ もやしのスープ	お菓子 牛乳	556.8(472.2) 16.6(14.6)	米、手作りドレッシング、ごま油	ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ	/	
09月	牛乳	ごはん 魚の黄金焼き 小松菜と人参の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	茹でとうもろこし お茶	382.5(373.0) 19.6(19.0)	米、マヨネーズ、ごま、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、米みそ、白みそ、卵	〇とうもろこし、ごまつな、にんじん、カットわかめ	鶏そぼろおにぎり	
10火	牛乳	ごはん 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 春雨スープ	ジャコトースト 牛乳	625.3(527.1) 21.0(18.1)	さつまいも、米、〇食パン、砂糖、〇マヨネーズ、はるさめ、油	豚肩ロース肉、〇しらす干し、米みそ	キャベツ、にんじん、ピーマン、エリンギ、レモン、チンゲンサイ、〇万能ねぎ	塩昆布おにぎり	
11水	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン 魚のバーベキューソース おからサラダ 白菜のスープ	チャーハン お茶	497.8(432.4) 22.7(20.1)	ソフトフランスパン、〇米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、〇油、ロールパン	かじき、おから、〇豚ひき肉、ハム	ブロッコリー、はくさい、りんご、〇にんじん、〇ピーマン、〇ねぎ、レモン果汁、しょうが	ふかし芋	
12木	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草とモロヘイヤのお浸し もやしと万能ねぎの味噌汁	チーズ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	656.9(486.9) 27.4(20.0)	米、〇小麦粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚レバー、〇牛乳、〇チーズ、米みそ、かつお節	ほうれんそう、もやし、モロヘイヤ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	ツナマヨおにぎり	
13金	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	杏仁豆腐 おせんべい お茶	427.7(409.2) 18.0(17.7)	米	鶏もも肉、米みそ、〇杏仁	キャベツ、〇バナナ、たまねぎ、マーマレード、〇もも肉、〇パイン缶、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、梅干し	チーズパン	
14土	牛乳	カレーライス もやしと人参のナムル 小松菜と玉ねぎのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	555.7(471.4) 17.3(15.2)	米、じゃがいも、ごま油、油	豚肩ロース肉	〇バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、ごまつな	/	
17火	牛乳	ごはん 魚のかば焼き おくらとかまぼこの海苔和え 冬瓜と万能ねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	558.1(473.3) 26.8(22.7)	米、〇ぶどうパン、油、片栗粉、砂糖	あじ、かまぼこ、米みそ、かつお節	オクラ、とうがん、万能ねぎ、しょうが、焼きのり	ごま塩おにぎり	
18水	牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル トマトサラダ お麩とねぎの味噌汁	ヨーグルト バナナ お茶	446.2(423.7) 17.0(16.3)	米、砂糖、焼ふ、油、ごま油、〇砂糖	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ、〇ヨーグルト	トマト、〇バナナ、にんじん、ゴーヤ、たけのこ(水煮)、きゅうり、ねぎ、にら、たまねぎ、レモン、パセリ	梅おにぎり	
19木	牛乳	ごはん 鶏肉のうま煮(非常食) 大根とかにかまのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	人参ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	559.3(408.8) 27.1(19.7)	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、小麦粉、〇砂糖、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、〇牛乳、〇卵、油揚げ、かにかまぼこ、米みそ、〇無塩バター	だいこん、きゅうり、たまねぎ、〇にんじん、しょうが	鮭おにぎり	
20金	牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの甘煮 青菜のスープ	昆布おにぎり お茶	494.9(462.9) 14.7(15.1)	茹で中華めん、〇米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、にんじん、〇塩こんぶ、しょうが	バナナ おせんべい	
21土	牛乳	マーボー春雨丼 ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁	ツナパン 牛乳	592.4(500.7) 23.0(19.7)	米、〇コッペパン、はるさめ、〇マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、〇ツナ缶、米みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	/	
23月	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの酢の物 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	540.6(421.8) 23.7(20.3)	米、砂糖、ごま、〇コーンフレーク	かおり、〇無塩バター、米みそ	きゅうり、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん、カットわかめ、しょうが	ふかし芋	
24火	牛乳	パンズパン 豆腐ハンバーグ 野菜スティック 卵のスープ 幼児:すいか	ケチャップライス お茶	537.7(479.4) 18.8(18.1)	〇米、パンズパン、さつまいも、パン粉、油、〇油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、牛乳、	すいか、たまねぎ、にんじん、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇にんじん	青菜おにぎり	
25水	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 大根、人参、ちくわの含め煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	427.8(409.2) 17.5(17.3)	米、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、米みそ	だいこん、たまねぎ、ごまつな、にんじん、あおのり	オレンジブレッド	
26木	牛乳	ドライカレー ハワイアンサラダ トマトスープ	ごまトースト 牛乳	627.3(528.6) 20.7(17.9)	米、〇食パン、マヨネーズ、〇砂糖、油、〇マーガリン、小麦粉、〇すりごま、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、パイン缶、ピーマン、しょうが	わかめおにぎり	
27金	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け 切干大根のサラダ ジャが芋とねぎの味噌汁 乳児:すいか	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	675.4(519.5) 25.6(18.8)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、〇マーガリン、ごま、ごま油	きす、かにかまぼこ、〇牛乳、米みそ、〇卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、すいか	梅おかかおにぎり	
28土	牛乳	すき焼き丼 温野菜 白菜の味噌汁	かぼちゃパン 牛乳	630.4(531.1) 24.7(21.1)	米、〇ロールパン、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	しらたき、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、〇かぼちゃ	/	
30月	牛乳	ごはん 肉豆腐 キャベツときゅうりの浅漬け なすの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	594.4(436.9) 24.8(17.9)	米、〇マカロニ、〇砂糖、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、〇きな粉、米みそ	キャベツ、ねぎ、なす、しめじ、たまねぎ、きゅうり	バナナ おせんべい	
31火	牛乳	ごはん 焼き魚 冬瓜のそぼろあんかけ さつま汁	とうもろこし蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	677.9(503.8) 28.6(20.9)	米、さつまいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖、油、片栗粉	さば、〇牛乳、鶏ひき肉、〇卵、米みそ、〇チーズ	とうがん、だいこん、つきこんやく、〇コーン、にんじん、ねぎ	青のりおにぎり	

・2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。



～七夕～

一年に一度、七月の七日の夜に天の川を渡り出会うことのできる彦星とおり姫の話は有名ですね。七夕は、星祭りとも呼ばれ中国で古来から伝わる伝説と日本古来の信仰が結びついた行事です。日本には水辺に作った棚の上で、衣を織りながら神様を迎える「棚機津女(たなばたつめ)」という行事があり、「たなばた」という読みはこの「たなばたつめ」が由来だと言われています。



## ソース焼きそば

乳児1人分 幼児1人分

焼きそば麺	68g	85g
豚こま肉	16g	20g
たまねぎ	11g	14g
にんじん	4g	5g
キャベツ	20g	26g
もやし	16g	20g
ピーマン	3g	4g
中濃ソース	8g	10g
油	0.8g	1g
あおのり	適量	適量
食塩	適量	適量
こしょう	適量	適量



6日のお昼のメニューです

1. たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマンは5mm程度の幅の短冊切りにする。
2. もやしは2cm長さに切る。
3. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらたまねぎ、にんじんを加える。
4. 野菜が少ししんなりしたらもやし、ピーマンを加え炒める。
5. ソースと塩・こしょうで味付けをし、最後にあおのりを加えて混ぜ込む。