

H30年度 8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			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	牛乳	ごはん チキンカツ 小松菜のサラダ もやしと万能ねぎの味噌汁	桃のヨーグルト(非常食用桃缶) クラッカー お茶	609.2(554.4) 21.7(20.6)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、ごま	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、ツナ缶、卵、米みそ	おもも缶、ごまつな、もやし、にんじん、万能ねぎ	塩昆布おにぎり
02	牛乳	ごはん チャンプル かぼちゃのオープン焼き 大根の味噌汁	ぶどうパン 牛乳	596.3(503.8) 21.4(18.4)	米、ぶどうパン、油、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ(水煮)、にら	鮭おにぎり
03	牛乳	コッペパン 魚のチーズ焼き 温野菜 ベーコンと隠元のスープ	チャーハン お茶	395.9(383.7) 21.3(20.3)	コッペパン、米、じゃがいも、油	さけ、豚ひき肉、ベーコン、ピザ用チーズ	にんじん、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、いんげん、ねぎ	ふかし芋
04	牛乳	マーボー丼 キャベツの塩昆布和え 玉ねぎとしめじのスープ	かぼちゃパン 牛乳	601.3(507.8) 22.9(19.6)	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	
06	牛乳	豚丼 ごぼうのサラダ 白菜の味噌汁	大豆のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	608.7(448.4) 20.9(14.8)	米、小麦粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、大豆(水煮)、卵、牛乳、無塩バター、米みそ	たまねぎ、はくさい、ごぼう、にんじん、しらたき、コーン	わかめおにぎり
07	牛乳	ごはん 鶏肉の中華蒸し きゅうりとわかめの酢の物 油揚げと大根の味噌汁 幼児:メロン	茹でとうもろこし お茶	398.7(372.5) 20.4(19.3)	米、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	とうもろこし、メロン、きゅうり、だいこん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	ツナパン
08	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 キャベツの磯和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:メロン	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	556.1(419.7) 20.1(14.4)	米、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、ごま	木綿豆腐、卵、牛乳、カルピス、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、あおのり、メロン	鶏そぼろおにぎり
09	牛乳	ごはん ゴーヤのかき揚げ さつま芋の甘煮 お麩とねぎの味噌汁	ツナサンド 牛乳	780.5(651.2) 22.3(19.2)	米、食パン、さつまいも、小麦粉、油、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	ツナ缶、卵、米みそ	ゴーヤ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん	ごま塩おにぎり
10	牛乳	冷やしうどん(非常食用乾麺) ポテトサラダ バナナ	ゆかりおにぎり お茶	457.7(426.3) 11.3(12.3)	米、干しうどん、じゃがいも、マヨネーズ	かまぼこ	バナナ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ	チーズパン
13	牛乳	ごはん 魚の味噌照り焼き にんじんサラダ むらちくも汁	クッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	637.1(471.1) 30.0(22.0)	米、小麦粉、砂糖、手作りドレッシング、片栗粉、砂糖	さわら、絹ごし豆腐、卵、チーズ、鶏もも肉、かまぼこ、卵、米みそ、無塩バター	にんじん、たまねぎ、干しぶどう、しょうが	青のりおにぎり
14	牛乳	ごはん 鶏ウイングのさっぱり煮 マカロニサラダ ごぼうの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	629.8(530.6) 27.0(22.9)	米、コーンフレーク、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鶏手羽元、米みそ	トマトピューレ、ごぼう、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	ふかし芋
15	牛乳	ツナカレーライス 冬瓜の煮物 青梗菜のスープ	ストロベリーマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	621.2(458.4) 19.2(13.3)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、砂糖、油	ツナ缶、牛乳、バター、卵	とうがん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム	わかめおにぎり
16	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干大根の旨煮 なすと玉ねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	349.4(346.5) 10.7(11.9)	米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、米みそ、油揚げ	なす、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、あおのり	おかかおにぎり
17	牛乳	スパゲティミートソース キューピックサラダ キャベツのスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	544.6(502.7) 18.9(18.4)	米、スパゲティ、手作りドレッシング、油、小麦粉、砂糖、砂糖、油	豚ひき肉、チーズ、鶏もも肉、バター	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、ごぼう、ピーマン、にんじん	バナナ おせんべい
18	牛乳	チャーハン 大根サラダ 白菜のスープ	お菓子 牛乳	456.3(391.8) 12.8(11.5)	米、油、ごま	豚ひき肉	だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、たまねぎ	
20	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草と人参の胡麻和え 卵のスープ 乳児:すいか	ピザトースト 牛乳	680.8(589.2) 28.9(24.7)	食パン、米、ごま、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、ピザ用チーズ、米みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、ピーマン、コーン、しょうが、すいか	ゆかりおにぎり
21	牛乳	ごはん 魚の生姜焼き 大根ときゅうりの甘酢和え きこの味噌汁 幼児:すいか	うどんかりんとう お茶	507.3(455.1) 18.1(17.5)	米、生うどん、油、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、砂糖	さば、米みそ	すいか、だいこん、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、しめじ、しょうが	青菜おにぎり
22	牛乳	パンズパン 鶏肉のマヨネーズ焼き コールスローサラダ トマトスープ	梅おかかごはん お茶	522.2(484.7) 19.3(18.7)	米、パンズパン、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム(水煮)、おうめ干し	バナナ おせんべい
23	牛乳	ごはん レパニラ炒め かぼちゃのグラッセ わかめの味噌汁(非常食)	レモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	634.4(469.0) 20.8(14.7)	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉、油、マーガリン、砂糖、ごま油	豚レバー、卵、米みそ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にら、ねぎ、レモン、にんじん、しょうが、カットわかめ	チーズおかかおにぎり
24	牛乳	ごはん 煮魚 三色サラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	杏仁豆腐 おせんべい お茶	414.5(398.6) 16.9(16.8)	米、手作りドレッシング、砂糖	かれい、米みそ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、おもも缶、パイン缶、コーン、切り干しだいこん、しょうが	いちごブレッド
25	牛乳	チキンライス 隠元のおかか和え かぼちゃのスープ	ツナパン 牛乳	566.1(479.7) 20.2(17.4)	米、コッペパン、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、いんげん、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	
27	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつま芋の味噌汁	レーズン蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	685.4(509.7) 23.4(16.8)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン粉、油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しぶどう、ひじき	ツナマヨおにぎり
28	牛乳	ごはん 豚肉の照焼 きゅうりとコーンのサラダ タヌキ汁	メープルトースト 牛乳	618.1(521.2) 23.4(20.0)	米、食パン、油、小麦粉、マヨネーズ、メープルシロップ、マーガリン、砂糖、片栗粉	豚肩ロース肉、米みそ	なす、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、しょうが	甘辛じゃこおにぎり
29	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの漬付け 豆腐とねぎの味噌汁	五平餅 お茶	492.1(460.3) 13.9(14.4)	米、じゃがいも、米、もち米、砂糖、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ	ぶどうパン
30	牛乳	エビピラフ 鶏肉のカレー揚げ 春雨サラダ わかめと玉ねぎのスープ	レアチーズ風ゼリー バナナ お茶	465.1(439.1) 20.8(20.0)	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、牛乳、えび、卵、ゼラチン	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、しょうが、カットわかめ	おかかおにぎり
31	牛乳	ごはん 焼き魚 小松菜の納豆和え 大根とかぼちゃの味噌汁	ママレードケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	614.7(453.2) 26.4(19.1)	米、小麦粉、砂糖、マーガリン	あじ、挽きわり納豆、牛乳、卵、米みそ、かつお節	ごまつな、かぼちゃ、ママレード、にんじん、だいこん、ねぎ	梅おにぎり

・30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。

～夏バテには夏野菜を☆～

例年よりも異常な暑さを記録している今年の夏。日頃からこまめな水分補給としっかりごはんを食べて夏バテを予防しましょう。代表的な夏野菜を紹介します！

- ・太陽の果実「トマト」
トマトの赤い成分「リコピン」は抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。
- ・水分たっぷり爽やかな「キュウリ」
体力回復にぴったりのビタミンCや体温上昇を抑える「カリウム」などが含まれています。
- ・ハイカロリーな栄養の宝庫「トウモロコシ」
糖質やタンパク質が豊富で高カロリーなトウモロコシ。あれこれ食べるのがつらいときは、これ一本！
- ・オールマイティに使える万能選手「ナス」
紫色の色素「ナスニン」には病気の元となる活性酸素を体内から排出してくれる抗酸化作用を発揮します。
- ・夏でもネバ〜ギブアップな働き者「オクラ」
独特の粘り成分は水溶性の食物繊維「ムチン」で、疲れた胃を保護してくれます。

鶏肉のカレー揚げ

乳児1人分 幼児1人分

鶏もも肉	48g	60g
酒	0.4g	0.5g
しょうが	0.4g	0.5g
しょうゆ	1.6g	2g
卵	2.4g	3g
カレー粉	0.1g	0.1g
片栗粉	1.6g	2g
小麦粉	0.8g	1g
油	2.4g	3g

14日のお昼のメニューです



1. しょうがはすりおろし、しぼり汁をとる。
2. ①と酒、しょうゆを合わせ鶏肉を漬け込む。
3. 溶いた卵、カレー粉、片栗粉、小麦粉を合わせ、分量外の水を加え揚げ衣を作る。
4. 下味をつけた鶏肉を③に絡めて、170℃くらいに熱した油で揚げる。
(焦げやすいので注意)
5. 中まで火が通ったら出来上がりです。

☆スパイスも食欲増進や消化を助ける効果があります。上手に取り入れて夏バテを予防しましょう！