

H30年度 10月 昼食 予定 献立 表

戸塚児童園

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	
01月	牛乳	ごはん 魚のもみじ焼き がんとどきの煮物 白菜の味噌汁	ハニートースト 牛乳	629.4(516.0) 30.1(25.1)	米、〇食パン、マヨネーズ、〇マーガリン、〇はちみつ、砂糖	さけ、がんとどき、米みそ、粉チーズ	にんじん、はくさい	バナナ おせんべい
02火	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 かぼちゃとごぼうの味噌汁	黒糖わらび餅 お茶	500.8(453.3) 17.9(17.4)	米、〇片栗粉、〇砂糖、パン粉、砂糖、〇黒砂糖、ごま、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、〇きな粉、米みそ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	青菜おにぎり
03水	牛乳	スパゲッティイタリアン スイートポテトサラダ 小松菜のスープ	昆布おにぎり お茶	506.5(472.3) 14.8(15.2)	〇米、スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごまつな、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、干しぶどう、〇塩こんぶ	マロンパン
04木	牛乳	ごはん 親子煮 もやしのゆかり和え 豆腐と万能ねぎの味噌汁	ジャーマンポテト お茶	404.2(376.1) 17.0(16.7)	米、〇じゃがいも、〇油	卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、〇ベーコン、米みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、〇たまねぎ、ねぎ、万能ねぎ、〇にんじん、にんじん	ごま塩おにぎり
05金	牛乳	ごはん 味噌漬豚肉のソテー かぶのあちら漬 えのきとねぎのすまし汁	りんごドーナッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	583.2(413.7) 22.1(15.5)	米、砂糖、〇油	豚肩ロース肉、〇絹ごし豆腐、米みそ	きゅうり、かぶ、〇りんご、えのきたけ、かぶ・葉、ねぎ	おかかおにぎり
06土	牛乳	マーボー丼 かぼちゃサラダ 青梗菜のスープ	チーズパン 牛乳	650.0(546.8) 23.6(20.2)	米、〇ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、〇マヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇チーズ、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、干しぶどう、しょうが	
09火	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 大根と人参の甘酢和え ほうれん草の味噌汁 幼児:梨	ゼリー おせんべい お茶	473.7(414.5) 16.5(16.1)	米、ごま、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ	なし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	ツナパン
10水	牛乳	ごはん 煮魚 煮豆 さつま汁 乳児:梨	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	719.5(539.9) 28.7(20.8)	米、さつまいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖	かれい、いんげんまめ(乾)、〇卵、〇バター、米みそ	だいこん、つきこんにやく、にんじん、ねぎ、しょうが、なし	青のりおにぎり
11木	牛乳	コッペパン チリコンカン ごぼうのサラダ 春雨スープ	しらすわかめごはん お茶	493.1(461.6) 17.5(17.3)	〇米、じゃがいも、コッペパン、マヨネーズ、はるさめ、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、ベーコン、〇しらす干し	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、ごぼう、はくさい、コーン、ちんげんさい	ふかし芋
12金	牛乳	ごはん 味噌カツ キャベツの磯和え お麩のすまし汁	すいとん お茶	476.6(433.9) 15.9(15.8)	米、〇小麦粉、油、パン粉、小麦粉、〇ながいも、焼ふ、砂糖、黒砂糖、ごま、片栗粉	豚肩ロース肉、卵、赤みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、〇だいこん、〇にんじん、ねぎ、〇ほうれんそう、〇万能ねぎ、あおのり	梅おにぎり
15月	牛乳	ごはん 肉豆腐 きゅうりと人参の昆布和え きこの味噌汁	さつま芋蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	597.2(424.9) 22.7(15.9)	米、〇小麦粉、〇さつまいも、〇砂糖、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、〇牛乳、米みそ	きゅうり、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、しめじ、塩こんぶ	ツナマヨおにぎり
16火	牛乳	ごはん 魚の照り焼き キャベツのサラダ 豚汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	700.9(507.8) 26.0(18.6)	米、〇フライドポテト、〇油、油	さば、豚肩ロース肉、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	鶏そぼろおにぎり
17水	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ ポパイサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	688.7(498.0) 26.1(18.7)	米、〇小麦粉、油、片栗粉、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、ごま	豚レバー、かにかまぼこ、〇卵、〇牛乳、〇バター、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、しょうが、切り干しだいこん	むらさき芋パン
18木	牛乳	カレーうどん かぶの浅漬 ピオーネ	中華風おこわ お茶	453.1(429.5) 14.3(14.7)	ゆでうどん、〇米、〇もち米、〇砂糖、〇ごま油、片栗粉、砂糖、油	豚肩ロース肉、〇鶏もも肉	かぶ、たまねぎ、ぶどう、にんじん、〇しめじ、〇つきこんにやく、ねぎ、〇にんじん、きゅうり、かぶ・葉	甘辛じゃこおにぎり
19金	牛乳	さつま芋ごはん チーズハンバーグ ブロッコリーの和風マヨネーズ和え 人参と隠元の味噌汁	フルーツサンド 牛乳	728.2(595.1) 27.1(22.8)	米、〇ロールパン、さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油、黒ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、〇ホイップクリーム、チーズ、卵、牛乳、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、〇みかん缶、〇もも缶、いんげん	わかめおにぎり
20土	牛乳	すき焼き丼 温野菜 白菜の味噌汁	ぶどうパン 牛乳	605.1(510.9) 23.5(20.1)	米、〇ぶどうパン、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、にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ	
22月	牛乳	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁	バナナケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	696.0(504.0) 24.4(17.3)	米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、米みそ、〇卵	かぼちゃ、たまねぎ、〇バナナ、もやし、にんじん、しめじ	マロンブレッド
23火	牛乳	ごはん 魚の西京焼き 白菜と人参のお浸し かぶのすまし汁 幼児:柿	カレートースト 牛乳	720.1(569.4) 30.6(25.4)	〇食パン、米、砂糖、〇油、〇小麦粉	さば、〇豚ひき肉、〇ピザ用チーズ、米みそ	かき、はくさい、かぶ、〇たまねぎ、〇にんじん、にんじん、かぶ・葉	ゆかりおにぎり
24水	牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 切干大根の旨煮 キャベツと油揚げの味噌汁	焼きいも お茶	487.4(442.6) 18.9(18.2)	〇さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ、油揚げ	キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、しめじ、しょうが	塩昆布おにぎり
25木	牛乳	ごはん 魚の大和蒸し ひじきとえのきのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	620.6(443.5) 29.2(21.1)	米、じゃがいも、〇マカロニ、ながいも、〇砂糖、マヨネーズ	さけ、〇きな粉、米みそ	えのきたけ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき	ごま塩おにぎり
26金	牛乳	ロールパン メンチカツ キューピックサラダ トマトスープ 乳児:柿	乳児:もみじ御飯 乳児:お茶 幼児:ツナパン 幼児:牛乳	288.2(587.1) 11.5(18.5)	〇コッペパン、〇マヨネーズ、油、〇米、小麦粉、ロールパン、手作りドレッシング、パン粉、〇ごま	〇ツナ缶、卵、豚ひき肉、チーズ	レタス、〇にんじん、にんじん、トマト、たまねぎ、きゅうり、かき	ふかし芋
27土	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え わかめとコーンのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	567.3(480.6) 18.5(16.1)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、かつお節	ブロッコリー、〇バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン、葉ねぎ、カットわかめ	
29月	牛乳	納豆ごはん 焼き魚 根菜の煮物 なすと玉ねぎの味噌汁	ホットドッグ 牛乳	684.8(574.7) 33.0(27.7)	米、〇コッペパン、砂糖	さわら、挽きわり納豆、〇ウインナー、米みそ	だいこん、なす、〇キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう	バナナ おせんべい
30火	牛乳	ごはん 利休揚げ 小松菜の胡麻和え お麩とわかめの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	709.0(542.1) 17.8(15.3)	米、さつまいも、油、小麦粉、ごま、焼ふ、砂糖、〇コーンフレーク	ちくわ、卵、〇無塩バター、米みそ	ごまつな、にんじん、カットわかめ	鮭おにぎり
31水	牛乳	ごはん マーボー春雨 野菜スティック かき玉汁	もちもちかぼちゃケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	679.1(490.4) 20.7(14.3)	米、〇上新粉、〇油、はるさめ、〇砂糖、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、〇豆乳、卵	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、〇かぼちゃ、ねぎ	チーズおかかおにぎり

・19日 お誕生会

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



～体育の日～

1964年に開催された東京オリンピックを記念して、開幕日であった10月10日が体育の日とされて祝日に定められました。

現在では10月第2月曜日となりましたが、体育の日にはみんなで運動をして健康な心身を培おうと全国各地でスポーツイベントなどが盛んに行われています。

こどもたちも園の運動会に向けて、毎日練習を重ねています。季節の変わり目で体調を崩しがちですが、しっかりごはんを食べて体力を付けて、本番でも十分に力を発揮できますように☆

もちもちかぼちゃケーキ

乳児1人分 幼児1人分

上新粉	16g	20g
ベーキングパウダー	0.4g	0.5g
豆乳	16g	20g
油	6.4g	8g
砂糖	4.8g	6g
食塩	一つまみ	一つまみ
かぼちゃ	12g	15g



31日のおやつメニューです

- かぼちゃは一口大程度に切り、やわらかくなるまで蒸すか煮る。
- ①が熱いうちに砂糖を加えながら、つぶす。
- ボールに上新粉、ベーキングパウダーを合わせたものを振るい入れる。
- ③に塩、豆乳、油を加えて混ぜ合わせる。
- ④につぶしたかぼちゃを加えてさっくり混ぜる。
- クッキングシートを敷いた天板に⑤の生地を流し、170℃のオーブンで20分程焼く。

☆小麦粉、牛乳、乳製品、卵アレルギーをお持ちのお子さまでも食べられるおやつです♪

