

# H30年度 11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  |  |   | 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  |            |  |
| 01木 | 牛乳        | 和風バター醤油パスタ 温野菜 トマトスープ 乳児:バナナ                            | ひじきご飯 お茶               | 500.9(502.1)<br>14.0(14.9) | 〇米、スパゲティ、じゃがいも、〇砂糖、〇油、油                      | ベーコン、〇油揚げ、バター                            | たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、〇にんじん、レタス、エリンギ、しめじ、〇ひじき、バナナ            | むらさき芋パン    |  |
| 02金 | 牛乳        | ごはん 鮭のチーズ焼き ふろふき大根 豆腐とえのきのすまし汁 幼児:バナナ                   | ポトフ フランスパン お茶          | 542.7(456.7)<br>25.0(22.9) | 米、〇じゃがいも、〇フランスパン、砂糖                          | さけ、木綿豆腐、〇ウインナー、ピザ用チーズ、米みそ                | バナナ、だいこん、〇たまねぎ、〇キャベツ、えのきたけ、〇にんじん、にんじん                       | わかめおにぎり    |  |
| 05月 | 牛乳        | ごはん チャンブル かぼちゃの甘煮 かぶの味噌汁                                | 五平餅 お茶                 | 532.5(478.7)<br>15.1(15.1) | 米、〇米、〇もち米、〇砂糖、砂糖、ごま油                         | 木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ、〇米みそ                       | かぼちゃ、にんじん、かぶ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、にら、かぶ・葉                          | バナナおせんべい   |  |
| 06火 | 牛乳        | ごはん 豚肉の梅肉焼き ブロッコリーとツナのサラダ いも汁                           | オレンジマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳   | 782.2(572.8)<br>26.7(19.1) | 米、〇ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、ごま、〇砂糖、油、砂糖           | 〇牛乳、豚肩ロース肉、〇卵、〇無塩バター、ツナ缶、米みそ             | ブロッコリー、にんじん、だいこん、〇オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、〇マーマレード、しめじ、うめ干し            | ゆかりおにぎり    |  |
| 07水 | 牛乳        | 乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン 鱈のマヨネーズ焼き キャベツのベーコンドレッシング和え 春雨スープ | 豚肉とこんぶのご飯 お茶           | 543.2(468.7)<br>22.6(20.1) | フランスパン、〇米、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、〇砂糖、ロールパン          | さわら、〇豚ひき肉、ベーコン                           | キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、マッシュルーム(水煮)、たまねぎ、〇にんじん、にんじん、〇刻みこんぶ         | ふかし芋       |  |
| 08木 | 牛乳        | ごはん ハンバーグ 五目豆 白菜の味噌汁                                    | ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳  | 667.7(481.2)<br>26.3(18.8) | 米、パン粉、〇マーガリン、〇砂糖、〇はちみつ、砂糖                    | 豚ひき肉、〇卵、牛乳、卵、〇牛乳、米みそ                     | たまねぎ、はくさい、にんじん、ごぼう、こんにやく、〇レモン果汁                             | おかかおにぎり    |  |
| 09金 | 牛乳        | ごはん ちくわ磯辺揚げ 大根ときゅうりの甘酢和え むらくも汁                          | ぶどうパン 牛乳               | 592.1(486.2)<br>23.2(19.7) | 米、〇ぶどうパン、油、小麦粉、砂糖、片栗粉                        | ちくわ、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉                         | だいこん、たまねぎ、きゅうり、あおのり、にんじん                                    | ごま塩おにぎり    |  |
| 10土 | 牛乳        | 豚丼 キュービックサラダ 青菜の味噌汁                                     | バナナ おせんべい 牛乳           | 574.9(472.4)<br>19.5(16.7) | 米、手作りドレッシング、砂糖                               | 豚肩ロース肉、チーズ、米みそ、〇牛乳                       | たまねぎ、〇バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しらたき                             | ツナパン       |  |
| 12月 | 牛乳        | 皿うどん さつま芋のオープン焼き 卵のスープ                                  | 天かすおにぎり お茶             | 523.3(434.0)<br>17.4(15.1) | チャーメン、さつまいも、〇米、〇てんぷら粉、片栗粉、油、〇砂糖、〇ごま、〇油、ゆでうどん | 鶏むね肉、卵、かまぼこ                              | はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、〇あおのり                                 |            |  |
| 13火 | 牛乳        | ごはん 鶏肉の照焼き 大豆とコーンのサラダ 大根の味噌汁                            | ヨーグルト蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳  | 621.9(444.6)<br>27.6(19.9) | 米、〇小麦粉、〇砂糖、油、マヨネーズ、小麦粉、〇油、砂糖、片栗粉             | 鶏もも肉、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、米みそ                   | だいこん、にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、〇みかん缶、しょうが                          | 青菜おにぎり     |  |
| 14水 | 牛乳        | もみじ御飯 鯖のケチャップ和え パンサンデー かぼちゃとごぼうの味噌汁                     | プリン りんご 乳児:お茶 幼児:牛乳    | 702.8(526.0)<br>27.8(20.3) | 米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油                       | さば、米みそ、〇牛乳                               | かぼちゃ、〇りんご、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ                                  | 塩昆布おにぎり    |  |
| 15木 | 牛乳        | ごはん 豆腐の千草あんかけ もやしのゆかり和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁                    | マロンブレッド 牛乳             | 667.6(546.6)<br>25.4(21.4) | 〇マロンブレッド、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油                    | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ                           | もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、エリンギ                                  | 甘辛じゃこおにぎり  |  |
| 16金 | 牛乳        | ごはん 焼き鱈 ひじきの炒り煮 なすとなめこの味噌汁                              | 焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳        | 570.8(403.7)<br>24.0(17.0) | 〇さつまいも、米、油、砂糖                                | かれい、油揚げ、米みそ                              | なす、なめこ、にんじん、ひじき   | バナナおせんべい   |  |
| 17土 | 牛乳        | ツナチャーハン 温野菜 わかめと玉ねぎのスープ                                 | チーズパン 牛乳               | 577.2(474.2)<br>19.6(16.8) | 米、〇ロールパン、さつまいも、ごま油、〇マヨネーズ                    | ツナ缶、〇チーズ                                 | たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ   | 鮭おにぎり      |  |
| 19月 | 牛乳        | ドライカレー かぶのコロコロサラダ キャベツのスープ                              | ヨーグルトバナナ お茶            | 453.5(415.3)<br>15.6(14.9) | 米、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、〇砂糖                         | 豚ひき肉、鶏ひき肉、〇ヨーグルト                         | 〇バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり、しょうが                       |            |  |
| 20火 | 牛乳        | ごはん 鶏の唐揚げ 白菜ときゅうりの漬付け 切干大根の味噌汁                          | シュガートースト 牛乳            | 576.6(473.7)<br>25.9(21.8) | 米、〇食パン、油、小麦粉、〇砂糖、〇マーガリン                      | 鶏もも肉、米みそ                                 | はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが                           | わかめおにぎり    |  |
| 21水 | 牛乳        | ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ お麩とわかめの味噌汁                             | くず餅 お茶                 | 469.6(428.4)<br>13.0(13.4) | 米、じゃがいも、〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、ごま、油       | 豚肩ロース肉、ツナ缶、米みそ、〇きな粉                      | ごまつな、たまねぎ、しらたき、もやし、にんじん、カットわかめ                              | 梅おにぎり      |  |
| 22木 | 牛乳        | ごはん 鯖の生姜焼き 炒りなます 豆腐とねぎの味噌汁                              | スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳    | 643.5(461.5)<br>25.2(17.9) | 米、〇さつまいも、ながいも、小麦粉、油、〇砂糖、砂糖、ごま油、ごま            | さば、木綿豆腐、〇牛乳、米みそ、〇無塩バター                   | にんじん、ごぼう、しらたき、ねぎ、しょうが                                       | ぶどうパン      |  |
| 24土 | 牛乳        | チキンライス 隠元のごま和え キャベツのスープ                                 | ツナパン 牛乳                | 599.5(492.1)<br>20.6(17.5) | 米、〇コッペパン、〇マヨネーズ、砂糖、ごま、油                      | 鶏もも肉、〇ツナ缶                                | いんげん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン                                    | チーズおかかおにぎり |  |
| 26月 | 牛乳        | ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 もやしの味噌汁                            | 大豆のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳    | 642.1(460.8)<br>21.7(15.1) | 米、さつまいも、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉           | 〇牛乳ブリック、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 | たまねぎ、もやし、赤ピーマン、ピーマン、ごまつな、たけのこ(水煮)、しょうが                      |            |  |
| 27火 | 牛乳        | ごはん はまちの煮付け 白菜の昆布和え 五目味噌汁 乳児:みかん                        | 焼きうどん お茶               | 495.6(469.0)<br>21.5(20.5) | 米、〇ゆでうどん、砂糖、〇ごま油                             | はまち、絹ごし豆腐、〇豚肩ロース肉、米みそ、〇かつお節              | はくさい、〇キャベツ、だいこん、にんじん、〇たまねぎ、きゅうり、ねぎ、いんげん、〇にんじん、塩こんぶ、しょうが、みかん | 鶏そぼろおにぎり   |  |
| 28水 | 牛乳        | ごはん クリームシチュー 三色サラダ かぶのスープ                               | ウインナーパンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 753.8(550.1)<br>25.8(18.4) | 米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、小麦粉、手作りドレッシング               | 牛乳、豚肩ロース肉、〇ウインナー、〇牛乳、〇卵、バター              | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、コーン、かぶ・葉                                | ツナマヨおにぎり   |  |
| 29木 | 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 わかめの味噌汁                       | 雑炊 お茶                  | 487.3(442.6)<br>22.4(20.9) | 米、〇米、ごま、砂糖                                   | 鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ                        | 〇はくさい、〇だいこん、たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、〇にんじん、マーマレード、にんじん、カットわかめ       | ふかし芋       |  |
| 30金 | 牛乳        | ごはん 秋刀魚の蒲焼き キャベツの胡麻ネーズ和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁 幼児:みかん             | 豆乳フレンチトースト 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 715.3(502.1)<br>26.9(19.1) | 米、〇フランスパン、マヨネーズ、片栗粉、〇砂糖、油、砂糖、ごま              | 〇牛乳、さんま、〇豆乳、〇卵、油揚げ、かまぼこ、米みそ              | みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが                                     | 青のりおにぎり    |  |

・14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。

## ～七五三～

七五三とは3歳と7歳になった女の子と、5歳になった男の子が神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う儀式です。

もとは年齢ごとに別の行事でしたが、江戸時代に1日にまとめられ、明治になって庶民の間に広まりました。

また、七五三には千歳飴を持ってお参りをしますが、千歳飴という名称は「千年」つまり「長い」「長生き」という良い意味があると共に、細く長くなっており縁起が良いとされる紅白それぞれの色で着色されています。



## 天かすおにぎり

乳児1人分 幼児1人分

|      |       |       |
|------|-------|-------|
| 米    | 32g   | 40g   |
| 青のり  | 0.06g | 0.08g |
| ごま   | 0.8g  | 1g    |
| 砂糖   | 0.8g  | 1g    |
| しょうゆ | 1g    | 1.3g  |
| 天かす  | 4g    | 5g    |

12日のおやつメニューです

- 炊きやすい量の米を研ぎ、砂糖、しょうゆと共に既定の水分量に合わせて炊く。
- ご飯が炊けたら青のり、ごま、天かすを入れてふんわりと混ぜる。

☆別名「たぬきおにぎり」と呼ばれるこのおにぎり。シンプルながら人気のメニューです。桜えびや刻んだねぎを加えても美味しいですよ！

