

H30年度 12月 昼食 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 (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 土 | 牛乳 | ハヤシライス 大根サラダ 小松菜と玉ねぎのスープ | ツナパン 牛乳 | 664.8(558.7) 21.2(18.3) | 米、〇コッペンパン、じゃがいも、〇マヨネーズ、油、ごま | 豚肩ロース肉、〇ツナ缶 | たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごまつな | |
| 03 月 | 牛乳 | ごはん 鶏肉の磯辺焼き おからサラダ もやしの味噌汁 | スイートパンプキン 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 628.4(449.8) 24.8(17.6) | 米、マヨネーズ、〇砂糖、〇上新粉、砂糖 | 鶏もも肉、おから、〇牛乳、米みそ、〇無塩バター | 〇かぼちゃ、もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、あおのり | ゆかりおにぎり |
| 04 火 | 牛乳 | パンズパン エピスパグラタン 野菜スティック キャベツのスープ | 炊き込み御飯 お茶 | 505.7(471.6) 14.7(15.0) | 〇米、パンズパン、さつまいも、スパゲティ、小麦粉、パン粉、油、〇砂糖、〇油 | 牛乳、バター、〇油揚げ、ピザ用チーズ、えび | たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、〇にんじん、〇ごぼう、〇しめじ、パセリ | バナナ おせんべい |
| 05 水 | 牛乳 | ごはん 肉じゃが 白菜と人参の甘酢和え えのきと玉ねぎの味噌汁 | ほうれん草パンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 625.4(447.4) 20.4(14.1) | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、油 | 豚肩ロース肉、〇牛乳、〇卵、米みそ、〇米みそ、〇バター | はくさい、たまねぎ、にんじん、しらたき、えのきたけ、〇ほうれん草 | 和風ツナおにぎり |
| 06 木 | 牛乳 | 乳児:じゃこわかめごはん 幼児:おもち さつま揚げの煮物 豚汁 | ぶどうパン 牛乳 | 766.4(486.2) 28.2(20.1) | もち米、〇ぶどうパン、砂糖、片栗粉、米 | さつま揚げ、ゆであずき缶、挽きわり納豆、豚肩ロース肉、米みそ、きな粉、しらす干し | はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ | 鶏そぼろおにぎり |
| 07 金 | 牛乳 | ごはん 鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう 豆腐となめこの味噌汁 | 焼き芋 お茶 | 573.7(511.8) 18.7(18.0) | 〇さつまいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 | さば、木綿豆腐、米みそ | にんじん、ごぼう、なめこ、しょうが | チーズパン |
| 08 土 | 牛乳 | 三色丼 もやしときゅうりのゆかり和え じゃが芋の味噌汁 | バナナ おせんべい 牛乳 | 485.0(414.8) 17.3(15.1) | 米、じゃがいも、砂糖 | 鶏ひき肉、米みそ | もやし、〇バナナ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが | |
| 10 月 | 牛乳 | ごはん 生揚げの中華五目煮 キャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 | パンブティン 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 606.6(432.4) 24.7(17.5) | 米、〇フランスパン、〇砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉 | 〇牛乳、生揚げ、〇卵、豚肩ロース肉、米みそ、えび | キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(水煮)、しめじ、〇干しぶどう、しょうが、塩昆布 | おかかおにぎり |
| 11 火 | 牛乳 | 味噌煮込みうどん さつま芋の甘煮 バナナ | チャーハン お茶 | 485.3(448.3) 15.4(15.5) | ゆでうどん、さつまいも、〇米、砂糖、〇油 | 鶏もも肉、米みそ、〇豚ひき肉、油揚げ、ちくわ | バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、〇にんじん、〇ピーマン、〇ねぎ | 甘辛じゃこおにぎり |
| 12 水 | 牛乳 | ごはん 松風焼き ぶどう豆 お麩とわかめのすまし汁 | マカロニイタリアン お茶 | 577.2(514.4) 26.7(24.4) | 米、〇マカロニ、砂糖、パン粉、焼ふ、〇油、ごま、〇砂糖 | 鶏ひき肉、大豆(乾)、〇豚ひき肉、牛乳、米みそ、かつお節 | 〇たまねぎ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、〇にんじん、カットわかめ | 青のりおにぎり |
| 13 木 | 牛乳 | こぎつねごはん 鶏肉のカレー揚げ ごぼうときゅうりのサラダ 春雨スープ みかん | ココア蒸しケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 673.8(503.0) 28.8(21.1) | 米、〇砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖 | 鶏もも肉、鶏ひき肉、〇牛乳、〇卵、油揚げ、〇バター | みかん、ごぼう、にんじん、きゅうり、はくさい、チンゲンサイ、コーン、しょうが | ツナパン |
| 14 金 | 牛乳 | ごはん 鯖の味噌煮 小松菜と人参のお浸し けんちん汁 | じゃがバター 牛乳 | 569.4(468.1) 26.0(21.9) | 〇じゃがいも、米、砂糖 | さば、絹ごし豆腐、米みそ、〇バター、かつお節 | ごまつな、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、しょうが | 梅おにぎり |
| 15 土 | 牛乳 | 豚丼 白菜ときゅうりの浅漬け かぶの味噌汁 | チーズパン 牛乳 | 566.7(480.2) 22.0(18.9) | 米、〇ロールパン、砂糖、〇マヨネーズ | 豚肩ロース肉、〇チーズ、米みそ | はくさい、たまねぎ、かぶ、にんじん、しらたき、きゅうり、かぶ・葉 | |
| 17 月 | 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 大根、人参、ちくわの含め煮 青梗菜の味噌汁 | 牛乳くず餅 お茶 | 469.5(428.3) 17.3(16.9) | 米、〇砂糖、〇片栗粉、砂糖、片栗粉、ごま油 | 木綿豆腐、〇牛乳、豚ひき肉、ちくわ、米みそ、〇きな粉 | だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、たけのこ(水煮)、しょうが | 鮭おにぎり |
| 18 火 | 牛乳 | ごはん 鮭のムニエル 切干大根の胡麻和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁 | オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 606.9(432.6) 27.0(19.4) | 米、〇砂糖、小麦粉、すりごま、砂糖 | さけ、油揚げ、〇牛乳、米みそ、バター | 〇オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、〇干しぶどう | わかめおにぎり |
| 19 水 | 牛乳 | 食パン ポークビーンズ グリーンサラダ もやしのスープ | 大根菜とかつお節のごはん お茶 | 527.3(488.9) 20.2(19.5) | 食パン、〇米、じゃがいも、手作りレッシング、油、砂糖、〇砂糖、〇ごま(乾)、〇ごま油 | 豚肩ロース肉、大豆(水煮)、〇かつお節 | たまねぎ、〇だいこん(葉)、もやし、ホールトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり | バナナ おせんべい |
| 20 木 | 牛乳 | ごはん 鯖のごま味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 きのこと汁 | ハムコーントースト 牛乳 | 660.8(541.1) 27.8(23.3) | 米、〇食パン、〇マヨネーズ、ごま、砂糖 | さわら、ゆであずき缶、〇ハム、米みそ | かぼちゃ、〇コーン、にんじん、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ | 青菜おにぎり |
| 21 金 | 牛乳 | ツリーごはん チューリップ ポテトサラダ コーンスープ | クリスマスケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 879.6(646.4) 25.8(18.3) | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉 | 鶏手羽肉、牛乳、〇ホイップクリーム、〇豆乳、バター | 〇りんご、クリームコーン、たまねぎ、〇みかん缶、〇いちご、にんじん、コーン、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが | ぶどうパン |
| 22 土 | 牛乳 | チャーハン キャベツのサラダ さつま芋のスープ | お菓子 牛乳 | 476.3(407.8) 14.0(12.5) | 米、さつまいも、油、砂糖 | 豚ひき肉、ツナ缶 | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、ねぎ | |
| 25 火 | 牛乳 | ごはん 鮭のフライタルソース 人参サラダ 白菜とほうれん草の味噌汁 | 甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 769.8(562.9) 30.0(21.8) | 米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、手作りレッシング、〇油 | さけ、卵、チーズ、〇豆乳、米みそ | にんじん、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、干しぶどう、あおのり | ごま塩おにぎり |
| 26 水 | 牛乳 | 塩焼きそば ブロッコリーの磯マヨ和え かぼちゃのスープ | わかめおにぎり お茶 | 493.3(461.6) 14.9(15.2) | 焼きそばめん、〇米、油、マヨネーズ | 豚肩ロース肉 | たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、もやし、にんじん、ピーマン、焼きのり | ふかし芋 |
| 27 木 | 牛乳 | ごはん 納豆のかき揚げ かぶの変わり揚げ 切干大根と玉ねぎの味噌汁 | ツナサンド 牛乳 | 658.9(539.6) 22.2(18.8) | 米、〇食パン、小麦粉、〇マヨネーズ、油、砂糖、ごま油 | 納豆、〇ツナ缶、米みそ | かぶ、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、グリーンピース(水煮)、〇キャベツ、切り干しだいこん | 塩昆布おにぎり |
| 28 金 | 牛乳 | カレーライス 白菜のサラダ わかめとえのきのスープ | チーズまんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳 | 646.6(478.6) 18.5(12.8) | 米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、ごま油 | 豚肩ロース肉、〇バター、〇卵 | はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ | おかかおにぎり |

・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。



マカロニイタリアン

12日のおやつメニューです

乳児1人分 幼児1人分

| | | |
|-------|------|------|
| マカロニ | 16g | 20g |
| 豚ひき肉 | 6g | 8g |
| たまねぎ | 12g | 15g |
| にんじん | 2g | 3g |
| 油 | 0.8g | 1g |
| ケチャップ | 6g | 7g |
| 砂糖 | 0.4g | 0.6g |
| 中濃ソース | 適宜 | 適宜 |

- マカロニを茹でる。
- たまねぎ、にんじんを2cm程の長さで短冊切りにする。
- フライパンや鍋に油を入れ熱し、豚ひき肉と切った野菜を入れて炒める。
- 火が通ったら調味料を全て入れ馴染ませる。
- 茹でて水気を切ったマカロニを④に入れ混ぜる。

☆冷蔵庫に余った野菜でも作れますので、是非試してみてください！
(キャベツ、しめじ、茄子、コーンetc…)

