

H30年度 1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
					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	
04金	牛乳	ツナハヤシライス 大根サラダ わかめと玉ねぎのスープ	マカロニきな粉 お茶	532.4(478.6) 15.1(15.1)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油、ごま	ツナ缶、○きな粉	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、カットわかめ	ごま塩おにぎり
05土	牛乳	すき焼き丼 キュービックサラダ さつま芋の味噌汁	お菓子 牛乳	707.1(578.2) 24.1(20.4)	米、さつまいも、手作りドレッシング、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、チーズ、米みそ	しらたき、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	/
07月	牛乳	パンズパン 鱈のステーキオニオンドレッシング 温野菜 白菜のスープ	七草粥 おせんべい お茶	381.0(371.8) 17.2(17.0)	パンズパン、じゃがいも、○米、油、片栗粉、砂糖	かれい	はくさい、にんじん、○だいこん、ブロッコリー、○かぶ、○七草、○かぶ・葉、たまねぎ	塩昆布おにぎり
08火	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 お麩と万能ねぎの味噌汁	揚げばん 牛乳	594.2(487.9) 22.2(18.8)	米、○ロールパン、○油、砂糖、○グラニュー糖、焼ふ、ごま	卵、凍り豆腐、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	バナナ
09水	牛乳	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ 大根の味噌汁	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	706.4(512.2) 24.0(17.0)	米、○小麦粉、パン粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	豚ひき肉、牛乳、○カルピス、卵、○卵、○バター、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、干しぶどう	梅おにぎり
10木	牛乳	ごはん 鯖の南部揚げ かぶのあちら漬け タヌキ汁	焼き芋 お茶	572.4(510.6) 19.3(18.5)	○さつまいも、米、小麦粉、油、ごま、砂糖	さば、米みそ	きゅうり、かぶ、なす、ねぎ、かぶ・葉	青菜おにぎり
11金	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き うの花炒り煮 青菜の味噌汁	乳児:昆布おにぎり 幼児:おしるこ、おせんべい お茶	590.8(452.0) 24.6(19.9)	米、○もち、○砂糖、砂糖、ごま油、○米	鶏もも肉、○ゆであずき缶、○こしあん(生)、おから、○あずき(乾)、ピザ用チーズ、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、○塩こんぶ	ツナマヨおにぎり
12土	牛乳	マーボー春雨丼 ブロッコリーのツナ和え キャベツの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	646.6(529.8) 23.5(19.8)	米、○ロールパン、○むらさき芋、はるさめ、砂糖、油、マヨネーズ、ごま油	豚ひき肉、ツナ缶、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しょうが	/
15火	牛乳	ごはん 鯖のみそ照り焼き 切干大根のサラダ 芋炊き汁	乳児:きな粉おはぎ 幼児:どんと焼き お茶	589.7(511.2) 20.9(20.4)	米、○上新粉、さといも、○砂糖、砂糖、ごま、油、○米	さわら、生揚げ、鶏もも肉、米みそ、○きな粉	にんじん、きゅうり、○いちごジャム、こんにゃく、切り干しだいこん、しめじ、○ほうれんそう、しょうが	バナナ
16水	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草とコーンのナムル じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	パンせんべい 牛乳	626.3(513.6) 24.3(20.5)	米、じゃがいも、○フランスパン、○マヨネーズ、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、○粉チーズ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン、たけのこ(水煮)、ねぎ、しょうが	ゆかりおにぎり
17木	牛乳	カレーうどん スイートポテトサラダ 茹でブロッコリー はっさく	ひじきと大豆のチャーハン お茶	498.2(465.6) 13.4(14.0)	ゆでうどん、さつまいも、○米、マヨネーズ、片栗粉、○油、砂糖、○ごま油、油、○砂糖	豚肩ロース肉、○大豆(水煮)、○しらす干し	たまねぎ、はっさく、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、○こまつな、ねぎ、○ねぎ、干しぶどう、○ひじき	おかかおにぎり
18金	牛乳	チーズおかかごはん いが蒸し もやしときゅうりのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	フルーツゼリー クラッカー お茶	435.0(415.0) 14.5(14.9)	米、もち米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、チーズ、豆乳、かつお節	もやし、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	わかめおにぎり
19土	牛乳	ごはん クリームシチュー コールスローサラダ 春雨スープ	バナナ おせんべい 牛乳	577.8(474.7) 16.7(14.4)	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	鶏もも肉、シチューミックス	たまねぎ、○バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、はくさい	/
21月	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 かぼちゃのグラッセ もやしの味噌汁	ごまトースト 牛乳	584.0(479.7) 21.1(17.9)	米、○食パン、○砂糖、○マーガリン、砂糖、マーガリン、○すりごま	木綿豆腐、卵、米みそ、おから	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	ふかし芋
22火	牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え 豚汁	乳児:丸ちんすこう 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	636.8(592.2) 27.6(23.5)	米、さといも、マヨネーズ、砂糖、○油、○小麦粉、○砂糖	さけ、豚肩ロース肉、○無塩バター、米みそ、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、マッシュルーム(水煮)、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	人参おにぎり
23水	牛乳	ごはん 豚かつ 白菜の昆布和え なめこの味噌汁	チーズ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	641.5(460.3) 22.7(15.9)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉	豚肩ロース肉、○牛乳、○チーズ、卵、米みそ	はくさい、なめこ、ねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	青のりおにぎり
24木	牛乳	スパゲッティミートソース ごぼうのサラダ かぶのスープ	和風ツナおにぎり お茶	514.0(478.2) 18.3(17.9)	スパゲッティ、○米、マヨネーズ、ごま、小麦粉、砂糖、○砂糖、油	豚ひき肉、○ツナ缶、○かつお節	たまねぎ、ホールトマト缶、ごぼう、かぶ、にんじん、コーン、かぶ・葉、ピーマン	バナナ
25金	牛乳	ごはん 鶏ウイング生姜煮 大根と人参の甘酢和え 白菜とほうれん草の味噌汁	フライドポテト お茶	461.5(421.8) 18.8(18.1)	○じゃがいも、米、砂糖、○油	鶏手羽元、米みそ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい、しょうが	梅おかかおにぎり
26土	牛乳	チャーハン 小松菜と人参の胡麻和え 豆腐とねぎのスープ	ぶどうパン 牛乳	499.2(411.8) 17.0(14.7)	米、○ぶどうパン、ごま、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉	こまつな、にんじん、ねぎ、ピーマン	/
28月	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ ブロッコリーの磯マヨ和え なすの味噌汁	さつま芋のようかん 乳児:お茶 幼児:牛乳	688.3(497.7) 25.8(18.4)	米、○さつまいも、○砂糖、○小麦粉、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚レバー、○豆乳、米みそ	ブロッコリー、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが、焼きのり	和風ツナおにぎり
29火	牛乳	ごはん 回鍋肉 かぼちゃのオープン焼き 卵のスープ	コーンマヨネーズトースト 牛乳	653.4(517.0) 22.2(18.8)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、砂糖	豚肩ロース肉、卵、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、りんご、○コーン、ピーマン、にんじん、たまねぎ、エリンギ、○たまねぎ	青菜おにぎり
30水	牛乳	海老ドリア 野菜スティック もやしのスープ	豆腐ドーナッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	587.9(431.7) 20.5(14.4)	米、小麦粉、○油、油	牛乳、○絹ごし豆腐、えび、ピザ用チーズ、バター	たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、マッシュルーム(水煮)、パセリ	バナナ
31木	牛乳	ごはん 鯖のみぞれかけ キャベツの浅漬け きこの味噌汁	じゃがベーコン お茶	498.7(469.9) 18.9(18.2)	○じゃがいも、米、片栗粉、油、○油、砂糖	さば、○ベーコン、米みそ	キャベツ、だいこん、○たまねぎ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、葉ねぎ、○パセリ、りんご	ひじきおにぎり

・18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。



～お正月～

あけましておめでとうございます☆

「初日の出」「初詣」「初夢」など、人々は新年に初めて行くことを大切に、たくさん願いを込め、その年の幸運と繁栄を祈ってきました。

お節料理は年神さまをお迎えするために年末に用意し、お正月に食べるお雑煮のお餅は、年神さまの魂が宿っているとされています。

お餅の形、だしや味付け、具材など地域やご家庭によって様々です。お餅が喉につかえないように十分配慮をし、一年のスタートにふさわしい素敵な新年となりますようお祈り申し上げます！



鯖の南部揚げ

乳児1人分 幼児1人分

鯖酒 しょうゆ みりん 水 小麦粉 ごま油	40g	50g
	2g	2.5g
	1.2g	1.5g
	1.2g	1.5g
	4g	5g
	5.6g	7g
	2g	2.5g
	2.4g	3g



10日のお昼メニューです



1. さばの切り身を酒、しょうゆ、みりに漬け込む。
2. ボールに小麦粉、ごま、水を入れて衣を作る。(衣はかための方が良いです)
3. ①を②につけて油で揚げる。

☆南部揚げとは
変わり揚げの一種で、材料をごまの入った生地で揚げたものを言います。
南部地方(現在の岩手県～青森県)がごまの名産地であることから発祥したと言われています。