

H30年度 2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 (○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金	牛乳	赤鬼ご飯 大豆ハンバーグ かぼちゃサラダ ごぼうとねぎの味噌汁	鬼まんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	659.8(489.3) 22.6(16.1)	米、○さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、おから、豆乳、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、焼きのり	ごま塩おにぎり
02土	牛乳	カレーライス マカロニサラダ えのきと玉ねぎのスープ	ツナパン 牛乳	679.8(570.6) 21.8(18.8)	米、○コッペパン、じゃがいも、マカロニ、○マヨネーズ、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、○ツナ缶	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きゅうり	/
04月	牛乳	ごはん えびフライ かぶのあちら漬け なすと玉ねぎの味噌汁	マカロニポリタン お茶	463.6(423.6) 18.4(17.8)	米、○マカロニ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、○油、○砂糖	えび、○豚ひき肉、米みそ	きゅうり、かぶ、なす、○たまねぎ、たまねぎ、かぶ・葉、○ピーマン	ゆかりおにぎり
05火	牛乳	ごはん 肉豆腐 人参サラダ 青菜の味噌汁	クリームシチュー フランスパン お茶	592.9(527.0) 21.9(20.6)	米、○フランスパン、○じゃがいも、手作りドレッシング、砂糖、○油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○鶏もも肉、米みそ、○牛乳	にんじん、○たまねぎ、ねぎ、たまねぎ、○にんじん、ほうれんそう、干しぶどう、コーン	バナナ
06水	牛乳	タンメン さつまいもと切り昆布の煮物 棒チーズ いよかん	わかめおにぎり お茶	533.0(493.4) 16.6(16.6)	茹で中華めん、○米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、チーズ	いよかん、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、しめじ、刻みこんぶ	ツナマヨおにぎり
07木	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き 大根とかにかまのサラダ 春雨スープ	ミルクブレッド 牛乳	703.6(575.3)	○ロールパン、米、マヨネーズ、油、はるさめ、小麦粉、○砂糖、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、かにかまぼこ	だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	おかかおにぎり
08金	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き うの花炒り煮 白菜のすまし汁	オレンジマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	640.4(459.4) 26.7(19.2)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、ごま油	さけ、おから、○卵、○無塩バター、油揚げ、米みそ	はくさい、○オレンジ濃縮果汁、○みかん缶、○マーマレード・低糖度、しめじ、にんじん	青菜おにぎり
09土	牛乳	豚丼 隠元のおかかマヨネーズ和え 豆腐とねぎの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	650.2(546.6) 23.6(20.1)	米、○ロールパン、○さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん、しらたき、ねぎ	/
12火	牛乳	ごはん 鱈の煮付け 白菜と小松菜の浅漬け さつま汁	うどんかりんとう 乳児:お茶 幼児:牛乳	647.9(465.4) 25.9(18.5)	米、○生うどん、さつまいも、○油、○粉糖、砂糖	ぶり、米みそ	はくさい、にんじん、だいこん、こまつな、こんにゃく、ねぎ、しょうが	バナナ
13水	牛乳	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりの酢の物 油揚げと玉ねぎの味噌汁	きな粉トースト 牛乳	735.7(601.0) 26.7(22.4)	○食パン、米、じゃがいも、砂糖、○マーガリン、ごま油、○砂糖、油	豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ、○きな粉	たまねぎ、きゅうり、もやし、しらたき、にんじん	塩昆布おにぎり
14木	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ スイートポテトサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	525.2(472.8) 14.3(14.5)	米、さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、ちくわ、米みそ	きゅうり、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、たまねぎ、切り干しだいこん、干しぶどう、あおのり	和風ツナおにぎり
15金	牛乳	ごはん 鶏肉のコンクリーム焼き 温野菜 トマトスープ	五平餅 お茶	508.8(459.7) 20.1(19.2)	米、じゃがいも、○米、○もち米、○砂糖	鶏もも肉、生クリーム、○米みそ	トマト、コーン、にんじん、プロックリー、たまねぎ、クリームコーン、レタス	わかめおにぎり
16土	牛乳	チキンライス 切干大根のサラダ もやしのスープ	チーズパン 牛乳	576.2(487.8) 20.5(17.8)	米、○ロールパン、ごま、油、砂糖、○マヨネーズ	鶏もも肉、○チーズ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん	/
18月	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 小松菜の納豆和え かぶの味噌汁	スイートポテト お茶	454.9(416.6) 18.8(18.1)	○さつまいも、米、○砂糖	さわら、挽きわり納豆、米みそ、○無塩バター、○牛乳、かつお節	こまつな、かぶ、にんじん、かぶ・葉、塩昆布、○牛乳、かつお節	ごま塩おにぎり
19火	牛乳	カレーピラフ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ キャベツのスープ	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	670.0(497.4) 25.1(18.1)	米、○小麦粉、○マーガリン、はるさめ、油、○黒砂糖、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○卵	○バナナ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム(水煮)、きゅうり、たまねぎ、コーン、しょうが	ひじきおにぎり
20水	牛乳	コッペパン チリコンカン ごぼうのサラダ わかめと玉ねぎのスープ みかん	うめおかかおにぎり お茶	544.9(502.9) 18.2(17.8)	コッペパン、○米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、ベーコン、○かつお節	たまねぎ、にんじん、ごぼう、トマトピューレ、○うめ干し、カットわかめ、みかん	ふかし芋
21木	牛乳	ごはん 筑前煮 かぼちゃのオープン焼き もやしの味噌汁	乳児:きな粉おはぎ 幼児:豆腐団子 お茶	515.2(535.1) 16.3(16.2)	米、さといも、○白玉粉、○上新粉、油、○砂糖、砂糖、○米	鶏もも肉、○木綿豆腐、米みそ、○きな粉	かぼちゃ、もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ(水煮)、こんにゃく	バナナ
22金	牛乳	ごはん 味噌漬豚肉のソテー キャベツの磯和え きのこと汁	メープルトースト 牛乳	583.3(479.1) 23.5(19.9)	米、○食パン、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、かまぼこ、米みそ	キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、あおのり	青菜おにぎり
23土	牛乳	マーボー丼 ほうれん草と人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	574.4(472.0) 21.2(18.0)	米、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	○バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、しょうが	/
25月	牛乳	ごはん 鯖のごま照り焼き ふるふき大根 むらぐも汁	スコーン 牛乳	701.5(573.7) 29.5(24.7)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、油、片栗粉	さば、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、かまぼこ、○卵、○牛乳、○バター、米みそ	だいこん、たまねぎ	人参おにぎり
26火	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポパイサラダ お麩と万能ねぎの味噌汁	大学芋 お茶	500.7(453.2) 19.3(18.5)	○さつまいも、米、○砂糖、マヨネーズ、○油、焼ふ、○ごま	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	ほうれんそう、にんじん、マーマレード、万能ねぎ	バナナ
27水	牛乳	ごはん 酢豚 もやしときゅうりのゆかり和え 中華スープ	マシュマロサンド 乳児:お茶 幼児:牛乳	669.9(483.0) 19.3(13.2)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ばら肉、干しえび	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、エリンギ、ピーマン、たけのこ、しょうが	梅おにぎり
28木	牛乳	カレースパゲッティー 三色サラダ かぶのスープ バナナ	あずきご飯 お茶	516.8(480.4) 16.5(16.5)	スパゲッティー、○米、手作りドレッシング、油、○黒ごま	豚ひき肉、○あずき(乾)	バナナ、プロックリー、たまねぎ、かぶ、ピーマン、にんじん、コーン、かぶ・葉	青のりおにぎり

・19日:お誕生会

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

※今月は卵不使用のマヨネーズを使用しています。

～節分～

節分とは「季節の分かれ目」の意味で、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日に年4回あります。旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしていました。

季節の変わり目には邪気(鬼)が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気払いをします。豆まきが終わったら自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」と言います。「鬼は外～福は内～♪」の豆まきと、年取り豆で今年も無病息災を祈りましょう!



大豆ハンバーグ

乳児1人分 幼児1人分

1日のお昼メニューです



豚ひき肉	28g	35g
たまねぎ	19g	24g
にんじん	4g	5g
大豆水煮	4g	5g
パン粉	6g	8g
豆乳	5g	6g
ケチャップ	1.8g	2.2g
中濃ソース	1.7g	2g
砂糖	0.2g	0.3g

1. たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
2. 豚ひき肉と①の野菜を混ぜてよく捏ねる。
3. ②に大豆の水煮、パン粉、豆乳を加えて捏ねる。
4. ③に残りの調味料を入れて捏ねる。
5. ④のタネを成形し、180℃のオーブンで12～13分程焼く。

☆子どもと一緒に好きな形に成形するのも楽しいですよ!