

# H30年度 3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	
					(○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	牛乳	散らし寿司 鶏肉の竜田揚げ アスパラサラダ 花麩のすまし汁	いちご蒸しパン ひなあられ 乳児:お茶 幼児:牛乳	705.6(525.8) 29.6(21.7)	米、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、 焼ふ、ごま	鶏もも肉、卵、油揚げ、でんぶ	にんじん、グリーンアスパラガス、○いちご ジャム、きゅうり、こまつな、しめじ、ね ぎ、さやえんどう、かんぴょう、焼きのり、 しょうが	わかめおにぎり	
02	牛乳	ハヤシライス きゅうりの酢みそあえ 青梗菜のスープ	チーズパン 牛乳	635.9(521.2) 21.0(17.9)	米、じゃがいも、○ロールパン、砂 糖、油、○マヨネーズ	豚肩ロース肉○チーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、に んじん、カットわかめ		
04	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 変わりきんぴら かぶの味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	567.7(401.2) 27.3(19.6)	米、○マカロニ、砂糖、○油、ごま、 油	あじ、さつま揚げ、○豚ひき肉、米み そ	○たまねぎ、かぶ、にんじん、こん にやく、ごぼう、○ピーマン、かぶ・葉	青菜おにぎり	
05	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き ハワイアンサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	684.8(560.3) 27.0(22.7)	米、○ぶどうパン、マヨネーズ	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまね ぎ、パイン缶、あおのり	バナナ	
06	牛乳	ごはん ハンバーグ キュービックサラダ きこの味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	638.1(457.5) 22.8(16.0)	○さつまいも、米、○油、手作りド レッシング、○片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆乳、チーズ、おから、米 みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのき たけ、エリンギ、しめじ	ゆかりおにぎり	
07	牛乳	ケチャップライス チキンカツ もやしときゅうりの和え物 かぼちゃのスープ	プリンアラモード お茶	590.6(539.4) 20.6(19.8)	米、油、パン粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、○ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、○りんご、ピーマン、○ バナナ、○みかん缶	和風ツナおにぎり	
08	牛乳	ごはん かき揚げ 煮豆 スナックえんどう さつま芋とねぎの味噌汁	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	767.4(561.0) 21.4(14.9)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	いんげんまめ(乾)○カルピス、米み そ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、スナッ プえんどう、万能ねぎ	ごま塩おにぎり	
09	牛乳	すき焼き丼 白菜の浅漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	608.9(492.7) 21.8(18.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	○バナナ、はくさい、しらたき、たま ねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり		
11	牛乳	ごはん 鮭の黄金焼き ひじきの炒り煮 五目味噌汁	シュガートースト 牛乳	569.9(473.7) 25.9(22.0)	米、○食パン、さといも、マヨネー ズ、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖	さけ、米みそ、白みそ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、 いんげん、ひじき、かぼちゃ	梅おにぎり	
12	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ほうれん草と人参の胡麻和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ベイクドポテト お茶	413.2(383.1) 15.2(15.2)	○じゃがいも、米、ごま、片栗粉、砂 糖、○油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 しめじ、ねぎ、たけのこ(水煮)、しょう が、カットわかめ	バナナ	
13	牛乳	ごはん レパニラ炒め 大根サラダ お麩とねぎの味噌汁	レモンクッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	612.9(437.4) 20.3(14.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガ リン、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、ごま 油、ごま	豚レバー、米みそ	だいこん、もやし、たまねぎ、きゅう り、にんじん、にら、ねぎ、○レモン、 しょうが	ふかし芋	
14	牛乳	ごはん 豚肉チーズロールフライ 白菜ときゅうりの甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁	りんごと人参のケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	706.3(512.1) 24.2(17.1)	米、○油、油、パン粉、小麦粉、砂 糖	豚肩ロース肉、○豆乳、チーズ、米 みそ	はくさい、なす、○りんご、たまねぎ、 きゅうり、○にんじん	塩昆布おにぎり	
15	牛乳	ソース焼きそば さつま芋のオープン焼き 中華風コーンスープ	昆布おにぎり お茶	560.5(515.4) 15.4(15.6)	焼きそばめん、さつまいも、○米、 油、片栗粉	豚肩ロース肉、卵	キャベツ、クリームコーン、もやし、たま ねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、あさ つき、○塩こんぶ、あおのり	青菜おにぎり	
16	牛乳	メンチカツバーガー ボトフ バナナ	お菓子 牛乳	661.6(556.1) 20.8(17.9)	じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、パ ンズパン	豚ひき肉、ウインナー、卵	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじ ん		
18	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ にんじんしりしり キャベツのすまし汁	ぼたもち お茶	544.1(485.3) 20.8(19.5)	米、○米、○もち米、マヨネーズ、砂 糖、○砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、卵、 米みそ、○きな粉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、万 能ねぎ、にら	ひじきおにぎり	
19	牛乳	ごはん 鯖のかば焼き かぶの梅和え 青菜の味噌汁	お好み焼き お茶	517.3(466.5) 19.0(18.3)	米、○小麦粉、○ながいも、油、片 栗粉、○油、はちみつ、砂糖	さば、○豚ばら肉、○絹ごし豆腐、 米みそ、○干しえび、○かつお節	きゅうり、かぶ、○キャベツ、たま ねぎ、かぶ・葉、ほうれん草、○ねぎ、 うめ干し、しょうが、○あおのり	人参おにぎり	
20	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン エビスパグラタン 大豆とコーンのサラダ 大根のスープ	チャーハン お茶	540.6(466.7) 18.9(17.2)	フランスパン、○米、スパゲティ、 小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、○ 油、ロールパン	牛乳、○焼き豚、バター、チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、マッ ジュルーム(水煮)、コーン、○にんじん、き ゅうり、○ピーマン、○ねぎ、パセリ	バナナ	
22	牛乳	カレーライス トマトサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	乳児:みたらしおはぎ 幼児:みたらし団子 お茶	498.7(520.8) 12.0(13.7)	米、じゃがいも、○白玉粉、○小麦 粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉、油、 ○米	豚肩ロース肉、米みそ	トマト、たまねぎ、にんじん、こまつ な、きゅうり、レモン、パセリ	ツナマヨおにぎり	
23	牛乳	チキンライス ブロッコリーのおかかマヨ和え わかめとコーンのスープ	ツナパン 牛乳	603.7(495.4) 21.0(17.9)	米、○コッペパン、○マヨネーズ、マ ヨネーズ、油	鶏もも肉、○ツナ缶、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 コーン、ピーマン、万能ねぎ、カッ トわかめ		
25	牛乳	ごはん 松風焼き キャベツのゆかり和え 豆腐とえのきのすまし汁	ゼリー おせんべい お茶	404.2(376.0) 17.1(16.7)	米、パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、米み そ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えの きたけ、ねぎ	おかかおにぎり	
26	牛乳	ごはん 鱈の煮付け 白菜の昆布和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:清見オレンジ	卵ロールサンド 牛乳	571.1(475.6) 27.1(22.9)	米、○ロールパン、じゃがいも、○マ ヨネーズ、砂糖	かいかい、○卵、米みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、塩こんぶ、しょうが、○パセリ、き よみ	梅おにぎり	
27	牛乳	ごはん 餃子 もやしと人参のナムル ごぼうとねぎの味噌汁	よもぎのパウンドケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	644.7(462.8) 21.0(14.6)	米、ぎょうざの皮、○小麦粉、○砂 糖、油、○油、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、○卵、米みそ、 ○米みそ	もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、 ねぎ、○よもぎ	バナナ	
28	牛乳	血うどん 野菜スティック さつま芋のスープ 幼児:清見オレンジ	ごぎつねごはん お茶	499.2(406.4) 18.9(16.1)	チャーメン、○米、さつまいも、片栗 粉、○砂糖、ゆでうどん	鶏むね肉、○鶏ひき肉、○油揚げ、 かまぼこ	はくさい、にんじん、きゅうり、たま ねぎ、きよみ、しめじ、ねぎ、○コーン、 ○にんじん	わかめおにぎり	
29	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 菜の花とほうれん草のお浸し 切干大根と玉ねぎの味噌汁	チーズビスケット 乳児:お茶 幼児:牛乳	629.4(450.6) 27.5(19.8)	米、○小麦粉、ごま、油	鶏もも肉、○チーズ、米みそ、かつ お節	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 なばな、切り干しだいこん	青のりおにぎり	
30	牛乳	ツナチャーハン コールスローサラダ 春雨スープ	むらさき芋パン 牛乳	592.9(486.8) 17.9(15.4)	米、○ロールパン、○さつまいも、マ ヨネーズ、○砂糖、はるさめ、ごま 油、砂糖	ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅう り、ねぎ、チンゲンサイ		

・7日お誕生会

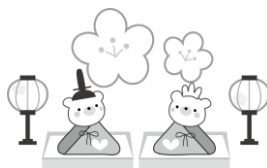
※乳児さんは一日の必要栄養量の補給の為に、牛乳のみを午前おやつとして提供しています。  
※今月は卵不使用のマヨネーズを使用しています。



～ひな祭り～

3月3日は女の子の健やかな成長を願うひな祭りです！桃の節句とも言われていますね。ひな人形や桃の花、ひなあられやしめじ餅をお供えます。ひな人形を飾るのは子どもの災厄を身代わりになって守ってくれるからだと言われています。

園ではお給食にちらし寿司が出ますが、ちらし寿司にたくさんの具材を入れるのは「食べものに困らないように」との願いが込められているそうです！



## ごぎつねごはん

乳児1人分 幼児1人分

米	32g	40g
油揚げ	4g	5g
コーン	4g	5g
にんじん	2.4g	3g
鶏ひき肉	8g	10g
砂糖	1.2g	1.5g
しょうゆ	3.2g	4g



28日のおやつメニューです

1. 油揚げは長さ2cmの細切りにして、油抜きをしておく。
2. にんじんはみじんぎりにする。
3. フライパンで鶏ひき肉を炒めてそぼろ状にする。
4. 研いだ米に具材と調味料を入れて炊く。

☆簡単で、彩りも良い炊き込みごはんです。子どもたちにも人気なのでぜひ作ってみてください！