

# H31年度 4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月	牛乳	カレーライス 大根ときゅうりの甘酢和えきのこスープ	マヨチーズトースト 牛乳	586.8(496.2) 19.0(16.5)	米、じゃがいも、○フランスパン、○マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、○粉チーズ	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ	塩昆布おにぎり	
02火	牛乳	ごはん 鯖の生姜焼き ほうれん草の白和え わかめと玉ねぎの味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	643.2(476.0) 26.1(18.9)	○さつまいも、米、小麦粉、油、ごま、○砂糖、砂糖	さば、木綿豆腐、ちくわ、○牛乳、米みそ、○無塩バター	たまねぎ、しらたき、ほうれん草、にんじん、しょうが、カットわかめ	バナナ	
03水	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き ポテトサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	豆乳くず餅 お茶	491.9(460.6) 21.1(20.2)	米、じゃがいも、○くず粉、○砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、○豆乳、油揚げ、米みそ、○きな粉、	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが	ごま塩おにぎり	
04木	牛乳	けんちんうどん 野菜スティック バナナ	ゆかりおにぎり お茶	451.5(428.2) 14.7(15.1)	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖	豚肩ロース肉、油揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ	ふかし芋	
05金	牛乳	ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ タヌキ汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	731.8(546.8) 24.2(17.4)	米、○小麦粉、マカロニ、○油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	ねぎ、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり	和風ツナおにぎり	
06土	牛乳	マーボー春雨丼 隠元ともやしのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ツナパン 牛乳	618.3(521.4) 21.7(18.7)	米、○ロップパン、じゃがいも、はるさめ、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、○ツナ缶、米みそ	もやし、たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ、しょうが	/	
08月	牛乳	ごはん 鯖の煮付け ブロッコリーのごま酢和え 白菜と人参の味噌汁	ポトフ 食パン お茶	496.6(475.4) 22.9(22.0)	米、○じゃがいも、○食パン、砂糖、ごま	さわら、○ウインナー、ちくわ、米みそ	○たまねぎ、○キャベツ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、○にんじん、しょうが	わかめおにぎり	
09火	牛乳	ごはん 手作りがんも風 かぶのあちら漬け キャベツの味噌汁	マフィン 牛乳	550.6(467.2) 19.3(16.7)	米、○マーガリン、○砂糖、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、おから、○卵、○牛乳、米みそ	きゅうり、かぶ、キャベツ、かぶ・葉、たまねぎ、いんげん、にんじん、ひじき	おかかおにぎり	
10水	牛乳	ハンズパン メンチカツ 人参サラダ さつま芋のスープ	中華風おこわ お茶	646.9(584.5) 22.1(21.0)	バーガーパン、○米、○もち米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、手作りドレッシング、○砂糖、ごま油	豚ひき肉、おから、○鶏もも肉、チーズ	にんじん、たまねぎ、○しめじ、○こんにゃく、○にんじん、干しぶどう	青のりおにぎり	
11木	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き 五目豆 ほうれん草の味噌汁	じゃがベーコン お茶	492.9(461.3) 19.4(18.8)	○じゃがいも、米、ごま、砂糖、油、○油	豚肩ロース肉、○ベーコン、米みそ	○たまねぎ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、うめ干し、○パセリ	バナナ	
12金	牛乳	ごはん 鶏肉のパーベキューソース 野菜炒め 切干大根の味噌汁	サブレ 乳児:お茶 幼児:牛乳	599.0(440.6) 23.6(16.9)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、小麦粉、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ、○卵	キャベツ、たまねぎ、りんご、にんじん、ピーマン、コーン、切り干しだいこん、レモン	梅おにぎり	
13土	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのツナ和え 春雨スープ	ぶどうパン 牛乳	640.0(538.8) 21.9(18.8)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、はるさめ、油、マヨネーズ	豚肩ロース肉、ツナ缶、米みそ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、チンゲンサイ	/	
15月	牛乳	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 ニラ玉スープ	レモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	655.5(485.8) 21.1(14.9)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース肉、○卵、卵、米みそ	たまねぎ、ごまつな、赤ピーマン、もやし、ピーマン、○レモン、にら、たけのこ(水煮)、にんじん、しょうが	ツナマヨおにぎり	
16火	牛乳	ごはん 鯖のごま味噌焼き 白菜のベーコンドレッシング和え えのきたけのすまし汁	ハニートースト 牛乳	523.5(445.6) 24.3(20.8)	米、○食パン、○マーガリン、○はちみつ、ごま、砂糖、油	あじ、ベーコン、米みそ	はくさい、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	ゆかりおにぎり	
17水	牛乳	スパゲッティナポリタン かぼちゃサラダ 青梗菜のスープ 幼児:りんご	大根と桜海老の炊き込み み御飯 お茶	562.0(498.4) 16.8(16.7)	○米、スパゲティー、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油	豚ひき肉、○干しえび	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、○だいこん、トマトピューレ、ピーマン、にんじん、○だいこん葉、干しぶどう	バナナ	
18木	牛乳	ごはん 炒り豆腐 もやしときゅうりの和え物 じゃが芋とわかめの味噌汁 乳児:りんご	レーズン蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	615.3(471.9) 25.0(18.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、○豆乳、米みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、○干しぶどう、カットわかめ、りんご	人参おにぎり	
19金	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ トマトスープ	コーンフレーク 牛乳	557.9(473.2) 28.0(23.7)	米、○コーンフレーク、マヨネーズ	鶏もも肉、ツナ缶、卵、ピザ用チーズ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、レタス、にんじん	青菜おにぎり	
20土	牛乳	豚丼 きゅうりと人参の昆布和え かぶの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	589.3(498.3) 21.3(18.4)	米、○ロールパン、○さつまいも、○砂糖、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、かぶ、しらたき、にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ	/	
22月	牛乳	ごはん 鮭のムニエル 大根サラダ ヨーンスープ 乳児:清見オレンジ	わかめ御飯(非常食) お茶	568.0(527.6) 20.8(20.1)	○米、米、小麦粉、油、ごま、砂糖	牛乳、さけ、バター	だいこん、クリームコーン、きゅうり、たまねぎ、コーン、にんじん、きよみ	バナナ	
23火	牛乳	カレーピラフ ハンバーグ ごぼうのサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ	フルーツサンド 牛乳	644.7(541.1) 23.7(20.2)	米、○ロールパン、マヨネーズ、ごま、砂糖	豚ひき肉、豆乳、○ホイップクリーム、おから	たまねぎ、にんじん、ごぼう、○いちご、マッシュルーム(水煮)、ごまつな、きゅうり、○もも缶、コーン	ひじきおにぎり	
24水	牛乳	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりの和え物 なめこの味噌汁 幼児:清見オレンジ	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	633.6(462.0) 21.1(14.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油	豚肩ロース肉、○カルピス、ハム、○卵、○バター、米みそ	もやし、たまねぎ、しらたき、きよみ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ	ごま塩おにぎり	
25木	牛乳	ごはん 利休揚げ キャベツの磯和え お麩とねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	489.3(458.4) 10.4(11.6)	米、さつまいも、小麦粉、油、焼ふ、ごま	ちくわ、米みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	わかめおにぎり	
26金	牛乳	たけのこご飯 チキンエスカロップ 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁	乳児:きな粉おほぎ 幼児:よもぎ団子 お茶	550.1(576.9) 23.6(22.8)	米、○白玉粉、パン粉、油、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油、○米	鶏もも肉、○きな粉、米みそ、油揚げ、粉チーズ	かぼちゃ、たけのこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、○よもぎ	おかかおにぎり	
27土	牛乳	ツナチャーハン 温野菜 白菜のスープ	お菓子 牛乳	526.6(448.1) 15.1(13.4)	米、じゃがいも、ごま油	ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ	/	

・23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。  
※当園は卵不使用のマヨネーズを使用しています。

～ご入園、ご進級おめでとうございます～

4月になると春本番！桜の開花や花の彩り、徐々に温かい日も多くなってきます。急な気温差や、生活の変化で体調を崩しやすくなる季節でもあります。

「早寝、早起き、しっかり朝食」を心がけて、元気に新年度をスタートしましょう！

朝ごはんには嬉しいことがいっぱい☆

- ・正しい生活のリズムを作る
- ・体温を上げる
- ・体や脳へエネルギーを送る
- ・朝にトイレに行く習慣が出来る



## 豆乳くずもち

乳児1人分 幼児1人分

くず粉	7.2g	9g
豆乳	40g	50g
砂糖	4.8g	6g
きな粉	2g	2.5g
砂糖	0.8g	1g
食塩	少々	少々

3日のおやつメニューです



1. お鍋にくず粉、豆乳、砂糖を入れてダマが残らないよう混ぜる。(火は付けない)
2. 鍋を中火にかけながら、木べらなどで絶えずかき混ぜる。
3. だんだん固まり始めるので火を弱火にして、さらに練るように混ぜる。
5. 生地が重くなったら火を止めて冷ます。
6. 冷えた⑤を一口大にちぎり、☆印のきな粉と砂糖(塩)を合わせたものをまぶす。

☆くず粉は片栗粉でも代用できます！豆乳を牛乳に変えたり、砂糖を黒糖にするなど、アレンジするのも楽しいですよ！