

# 2019年度5月 昼食予定献立表

戸塚保育園

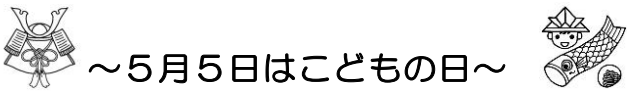
日付	午前 おやつ (乳児)	献立	午後おやつ	エネルギー たんぱく質	材 料 名			軽食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
07 火	お茶	カレーライス アスパラサラダ 白菜のスープ	ウインナーパンケーキ 牛乳	633.7(468.4) 21.3(15.1)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、○ウインナー、○豆 乳、○卵	はくさい、たまねぎ、トマト、グリーン アスパラガス、にんじん、きゅうり	ごま塩おにぎり
08 水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 野菜炒め 切干大根の味噌汁	さつま芋のようかん 乳児:お茶 幼児:牛乳	597.1(439.1) 25.8(18.7)	米、○さつまいも、○砂糖、○小麦 粉、油	鶏もも肉、○豆乳、米みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マー メイド、ピーマン、切り干しだいご ん	塩昆布おにぎり
09 木	牛乳	ロールパン 鮭のコーンクリーム焼き 温野菜 もやしのスープ	青菜おにぎり お茶	439.1(418.2) 20.7(19.9)	○米、ロールパン	さけ、生クリーム	かぼちゃ、もやし、コーン、にんじ ん、クリームコーン、ブロッコリー、た まねぎ、○青菜	バナナ
10 金	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ きゅうりとわかめの酢の物 お麩と万能ねぎの味噌汁	桃のヨーグルト ビスケット お茶	538.5(497.9) 20.1(19.4)	米、油、片栗粉、砂糖、○砂糖、ご ま、焼ふ	○ヨーグルト(無糖)、豚レバー、米み そ	きゅうり、○もも缶、しょうが、万能 ねぎ、カットわかめ	ツナマヨおにぎり
11 土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	ツナパン 牛乳	663.7(557.8) 26.4(22.4)	米、○コッパン、じゃがいも、○マ ヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、○ツナ 缶、米みそ	ブロッコリー、しらたき、たまねぎ、 ねぎ、にんじん	
13 月	牛乳	ごはん 乳児;チキンカツ 幼児:豚カツ キャベツの塩昆布和え 青菜の味噌汁	大豆のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	622.0(459.0) 22.1(15.7)	米、○小麦粉、パン粉、○油、油、 小麦粉、○砂糖、○メープルシロ ップ	豚肩ロース肉、○大豆(水煮)、○ 卵、米みそ、○豆乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、塩こんぶ	ゆかりおにぎり
14 火	牛乳	味噌バターコーンラーメン バイクドポテト バナナ	ひじきとツナのごはん お茶	591.6(533.3) 17.7(17.4)	茹で中華めん、じゃがいも、○米、 ○ごま油、ごま油、油、○砂糖	豚ひき肉、○ツナ缶、米みそ、無塩 バター、○油揚げ	バナナ、もやし、チンゲンサイ、コー ン、にんじん、ねぎ、しめじ、○にん じん、○ひじき	おかかおにぎり
15 水	牛乳	ごはん かき揚げ(グリーンピース) もやしと隠元の和え物 なすと玉ねぎの味噌汁	もちもちかぼちゃケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	768.8(576.4) 19.6(13.7)	米、○上新粉、小麦粉、油、○油、 ○砂糖、砂糖	○豆乳、米みそ	もやし、たまねぎ、なす、○かぼ ちゃ、にんじん、いんげん、グリーン ピース	バナナ
16 木	牛乳	ごはん ミートボール スイートポテトサラダ 大根の味噌汁	ごまトースト 牛乳	650.8(547.5) 21.7(18.7)	米、さつまいも、○食パン、○砂糖、 片栗粉、○マーガリン、マヨネーズ、 油、○すりごま	豚ひき肉、おから、米みそ	たまねぎ、だいごん、きゅうり、干し ぶどう	わかめおにぎり
17 金	牛乳	ごはん 鱈の照り焼き 白菜と小松菜の甘酢和え 五目味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	677.0(503.0) 26.4(19.1)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、 砂糖	ぶり、絹ごし豆腐、○豆乳、米みそ	はくさい、だいごん、にんじん、こま つな、ねぎ、いんげん、しょうが	人参おにぎり
18 土	牛乳	チキンライス キュービックサラダ かぼちゃのスープ	むらさき芋パン 牛乳	603.9(510.0) 21.9(18.9)	米、○ロールパン、○むらさき芋、 手作りドレッシング、○砂糖、油	鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぼ ちゃ、ピーマン	
20 月	牛乳	ごはん 親子煮 中華風大根サラダ キャベツの味噌汁 幼児:りんご	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナッ ク 牛乳	600.6(451.5) 22.1(19.0)	米、砂糖、ごま油、○コーンフレーク	卵、鶏もも肉、○無塩バター、米み そ	りんご、だいごん、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、にんじん、ねぎ	和風ツナおにぎり
21 火	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 もやしときゅうりのゆかり和え のっぺい汁 乳児:りんご	五平餅 お茶	528.0(507.6) 19.5(18.9)	米、さといも、○米、○もち米、○砂 糖、片栗粉、砂糖	さば、米みそ、○米みそ、油揚げ	もやし、だいごん、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、ごぼう、しょうが、りんご	バナナ
22 水	牛乳	ごはん チーズハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 豆腐とねぎの味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	737.3(536.6) 26.4(18.8)	米、○小麦粉、○砂糖、油、ごま、砂 糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○ 卵、○バター、豆乳、チーズ、おか ら、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 ねぎ	ひじきおにぎり
23 木	牛乳	ごはん マーボー春雨 かぶの変わり漬け きこの味噌汁	じゃがバター 乳児:お茶 幼児:牛乳	513.6(372.3) 18.3(12.7)	○じゃがいも、米、はるさめ、砂糖、 油、ごま油	豚ひき肉、米みそ、○バター	かぶ、もやし、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、かぶ・葉、えのきたけ、エリン ギ、ねぎ、しめじ	梅おかかおにぎり
24 金	牛乳	エビピラフ 鶏肉の竜田揚げ 大豆と人参のサラダ わかめとコーンのスープ	ココア蒸しケーキ メロン 乳児:お茶 幼児:牛乳	651.5(485.1) 29.1(21.3)	米、○砂糖、マヨネーズ、○油、片 栗粉、油	鶏もも肉、○豆乳、○卵、えび	○メロン、たまねぎ、にんじん、きゅう り、コーン、赤ピーマン、カットわか め、しょうが、パセリ	青菜おにぎり
25 土	牛乳	ハヤシライス 隠元のおかかマヨネーズ和え キャベツのスープ	ぶどうパン 牛乳	616.4(519.9) 19.8(17.1)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、マヨ ネーズ、油、砂糖	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、キャ ベツ	
27 月	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 小松菜の納豆和え さつま芋の味噌汁 乳児:宇和ゴールド	ゼリー おせんべい お茶	385.5(385.2) 18.6(18.4)	米、さつまいも	さわら、挽きわり納豆、米みそ、かつ お節	こまつな、にんじん、ねぎ、宇和ゴー ルド	青のりおにぎり
28 火	牛乳	スパゲッティミートソース 三色サラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 幼児:宇和ゴールド	チーズおかかおにぎり お茶	532.0(482.8) 17.9(17.4)	○米、スパゲティ、手作りドレッシ ング、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、○チーズ、バター、○か つお節	たまねぎ、宇和ゴールド、ホールマ ト缶、ブロッコリー、にんじん、チンゲ ンサイ、コーン、ピーマン	バナナ
29 水	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ キャベツときゅうりの浅漬け なめこの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	533.2(387.9) 17.9(12.4)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、 小麦粉	ちくわ、○豆乳、○卵、米みそ	キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、あ おのり	ごま塩おにぎり
30 木	牛乳	ごはん チャンプル かぼちゃのオープン焼き かぶの味噌汁	ツナサンド 牛乳	663.0(557.2) 24.1(20.6)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、ご ま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○ツナ缶、米 みそ	かぼちゃ、にんじん、かぶ、たま ねぎ、たけのこ(水煮)、にら、○きゅう り、かぶ・葉	塩昆布おにぎり
31 金	牛乳	ごはん 鶏ちゃん焼き 大根ときゅうりの甘酢和え 卵と人参のすまし汁	ジャーマンポテト(そら 豆) お茶	499.2(466.4) 19.7(19.0)	米、○じゃがいも、油、砂糖、ごま、 ○油	鶏もも肉、卵、○ベーコン、米みそ	だいごん、たまねぎ、きゅうり、○そら まめ、にんじん、○たまねぎ、○にん じん、ねぎ、しょうが	ふかし芋

・24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。

※乳児さんは7日(火)のみ納品の関係上、午前おやつにお茶を提供します。



～5月5日はこどもの日～

こどもの日は端午の節句とも言われる行事で、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べ、菖蒲湯に入るなどをして過ごします。いずれも病気や災いを避け、こどもの健康を祈るために行われるものです。

この時期柏尾川ではたくさんのこいのぼりが風に吹かれて優雅に泳いでいます。登園や降園時に見るのも楽しみです！



## けい 鶏ちゃん焼き

乳児1人分 幼児1人分

鶏もも肉	48g	60g
しょうが	少々	少々
ねぎ	2.4g	3g
たまねぎ	16g	20g
油	1.6g	2g
しょうゆ	1g	1.2g
味噌	1.3g	1.6g
砂糖	少々	少々
みりん	0.8g	1g
ごま	0.8g	1g



31日のお昼のメニューです

1. ねぎは斜め切り、たまねぎはくし切りにする。
2. しょうがはすりおろし搾り汁を取る。
3. 熱した鍋に油を引いて鶏肉(15g角切り)を炒める。
4. 鶏肉に火が通ったらねぎ、たまねぎを加えて炒める。
5. ②と他の調味料をよく混ぜ合わせ④に加える。
6. 最後に味を整え馴染んだら出来上がり。

☆鶏ちゃん焼きは岐阜県の郷土料理で、味のついた鶏肉と野菜と一緒に焼いたものです。是非お好みの野菜や味付けを探してみてください！