

2019年度6月 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 (〇は午後おやつ)			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 土	牛乳	豚丼 アスパラサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	608.1(513.2) 21.6(18.6)	米、〇ロールパン、〇さつまいも、 砂糖、手作りドレッシング、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、グリーンアスパラガス、に んじん、しらたき、こまつな、コーン	
03 月	牛乳	ごはん タンドリーチキン ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	うどんかりんとう 乳児:お茶 幼児:牛乳	582.4(427.3) 27.1(19.7)	米、〇生うどん、〇油、〇粉糖、マヨ ネーズ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、 米みそ	ほうれん草、だいこん、にんじん、 たまねぎ、しめじ	わかめおにぎり
04 火	牛乳	ごはん そら豆の焼きコロッケ きんぴらごぼう なすと玉ねぎの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	696.2(518.3) 18.4(12.8)	米、じゃがいも、〇小麦粉、油、パン 粉、〇油、〇砂糖、小麦粉、砂糖、 ごま、ごま油	チーズ、〇卵、〇豆乳、米みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、なす、 そらまめ	和風ツナおにぎり
05 水	牛乳	あんかけ焼そば キューピックサラダ 卵のスープ	天かすおにぎり お茶	591.6(540.3) 16.2(16.3)	焼きそばめん、〇米、〇てんぷら 粉、片栗粉、手作りドレッシング、〇 砂糖、〇ごま、ごま油、〇油	豚ばら肉、卵	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅう り、だいこん、たけのこ(水煮)、ピー マン、〇あおのり	バナナ
06 木	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き もやしの甘酢和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	バナナケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	691.7(514.8) 25.6(18.5)	米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂 糖、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ、〇卵	もやし、〇バナナ、にんじん、きゅう り、たまねぎ、あおのり	梅おにぎり
07 金	牛乳	ごはん 鱈の西京焼き 切干大根の胡麻和え 豆腐と万能ねぎのすまし汁	ぶどうパン 牛乳	241.6(491.2) 9.9(22.9)	〇ぶどうパン、米、砂糖、すりごま	木綿豆腐、米みそ、さわら	万能ねぎ、切り干しだいこん、にんじ ん、きゅうり	ふかし芋
08 土	牛乳	チャーハン かぼちゃサラダ キャベツのスープ	お菓子 牛乳	480.4(411.0) 13.2(11.9)	米、マヨネーズ、油	豚ひき肉	かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、干しぶどう	
10 月	牛乳	ごはん 回鍋肉 さつま芋のオープン焼き もやしのスープ	わらび餅 お茶	436.3(416.1) 12.1(13.0)	米、さつまいも、〇わらび餅粉、〇砂 糖、油、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、〇きな粉	キャベツ、もやし、ピーマン、にんじ ん、エリンギ、たまねぎ	塩昆布おにぎり
11 火	牛乳	ごはん 和風ミートローフ きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	604.8(445.3) 22.6(16.1)	米、〇砂糖、砂糖、ごま、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、〇豆 乳、おから、米みそ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、〇オレンジ 濃縮果汁、ねぎ、〇干しぶどう、にんじ ん、エリンギ、しめじ、万能ねぎ、カット わかめ	バナナ
12 水	牛乳	ごはん 飯の煮付け パスタサラダ ごぼうとねぎの味噌汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	611.2(450.4) 24.7(17.7)	〇じゃがいも、米、スパゲティー、マ ヨネーズ、砂糖、〇油	はまち、ハム、米みそ	きゅうり、キャベツ、ごぼう、ねぎ、に んじん、しょうが	人参おにぎり
13 木	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ かぶの浅漬け 青菜の味噌汁	カレートースト 牛乳	638.0(537.2) 26.2(22.3)	〇食パン、米、〇油、〇小麦粉	卵、〇豚ひき肉、凍り豆腐、〇ピザ 用チーズ、米みそ	たまねぎ、かぶ、にんじん、〇たまね ぎ、ほうれん草、〇にんじん、しめ じ、きゅうり、かぶ・葉、米みつば	ゆかりおにぎり
14 金	牛乳	炊き込み御飯 鶏肉のケチャップ和え パンサンダー 白菜の味噌汁	あじさいゼリー バナナ お茶	472.3(444.8) 16.9(16.8)	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ご ま油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	〇バナナ、はくさい、にんじん、きゅう り、ごぼう、しめじ	青のりおにぎり
15 土	牛乳	マーボー丼 ブロッコリーのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	ツナパン 牛乳	640.8(525.1) 24.8(20.9)	米、〇コッペパン、〇マヨネーズ、 油、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇ツナ缶、 米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たま ねぎ、カットわかめ、しょうが	
17 月	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ 大根とかにかまのサラダ さつま芋の味噌汁	チェッククッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	606.9(447.0) 22.7(16.2)	米、さつまいも、〇小麦粉、〇砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、グラニュー糖	豚ひき肉、豆乳、かにかまぼこ、〇 マヨネーズ、片栗粉、グラニュー糖	だいこん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、 にんじん	バナナ
18 火	牛乳	ごはん アジフライ きゅうりと人参の昆布和え きこの味噌汁	メープルトースト 牛乳	524.2(446.2) 25.5(21.7)	米、〇食パン、パン粉、小麦粉、〇 メープルシロップ、〇マーガリン	あじ、米みそ	きゅうり、えのきたけ、エリンギ、に んじん、しめじ、塩こんぶ	ごま塩おにぎり
19 水	牛乳	ジャージャー麺 温野菜 トマトとレタスのスープ 幼児:清見オレンジ	納豆丼 お茶	498.3(444.5) 18.2(17.3)	ゆで中華めん、〇米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油、片栗粉	〇挽きわり納豆、豚ひき肉、米みそ	トマト、にんじん、きよみ、ねぎ、ブ ロccoli、たまねぎ、コーン、レタ ス、〇万能ねぎ、〇焼きのり、しょう が	ツナマヨおにぎり
20 木	牛乳	ごはん チキン南蛮 キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	625.9(462.1) 25.7(18.6)	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、マヨネー ズ、油、小麦粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、〇豆乳、卵、米みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじ ん、パセリ、しょうが	ひじきおにぎり
21 金	牛乳	ごはん 鱈のみぞれかけ 小松菜の甘酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:清見オレンジ	茹でとうもろこし お茶	452.9(435.5) 17.7(17.6)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	さば、米みそ	〇とうもろこし、こまつな、だいこん、 にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、きよみ	バナナ
22 土	牛乳	チキンライス 隠元ともやしのサラダ かぶのスープ	チーズパン 牛乳	551.1(467.6) 20.3(17.6)	米、〇ロールパン、油、〇マヨネー ズ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、〇チーズ	もやし、たまねぎ、いんげん、にんじ ん、かぶ、ピーマン、かぶ・葉	
24 月	牛乳	ごはん えびと野菜のかき揚げ 切干大根の旨煮 お麩とねぎの味噌汁	スイートパンキン 乳児:お茶 幼児:牛乳	660.0(489.4) 19.1(13.3)	米、小麦粉、油、〇砂糖、焼ぶ、砂 糖	〇牛乳、米みそ、油揚げ、〇無塩パ ター	〇かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん	青菜おにぎり
25 火	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き おからサラダ 豚汁 乳児:メロン	ブルーベリーケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	622.6(472.9) 28.6(21.2)	米、さといも、〇マーガリン、マヨネー ズ、〇砂糖、砂糖	かたひ、〇ヨーグルト(無糖)、おか ら、〇卵、豚肩ロース肉、米みそ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、 ブルーベリージャム、ごぼう、ねぎ、 メロン	塩昆布おにぎり
26 水	牛乳	ごはん 松風焼き もやしと人参のナムル かぶの味噌汁 幼児:夏みかん	コーンチーズサンド 牛乳	649.2(537.4) 26.7(22.5)	米、〇ロールパン、〇マヨネーズ、パ ン粉、ごま油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、豆乳、米みそ、〇チー ーズ	もやし、なつみかん、にんじん、 コーン、かぶ、たまねぎ、かぶ・葉、 ねぎ	おかかおにぎり
27 木	牛乳	パンズパン ボークビーンズ 野菜スティック わかめと玉ねぎのスープ 乳児:夏みかん	おかかおにぎり お茶	437.2(425.5) 15.1(15.6)	〇米、パンズパン、じゃがいも、砂 糖、油	豚肩ロース肉、大豆(水煮)、〇かつ お節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホー ルトマト缶、カットわかめ、なつみかん	バナナ
28 金	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソテー ひじきとえのきのサラダ キャベツの味噌汁 幼児:メロン	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	682.2(493.7) 27.7(19.9)	米、〇マカロニ、〇砂糖、マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、〇きな粉、米みそ、パター ーズ	メロン、キャベツ、えのきたけ、にんじ ん、いんげん、レモン、ひじき	ごま塩おにぎり
29 土	牛乳	カレーライス ブロッコリーのおかか和え 青梗菜と玉ねぎのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	551.5(468.0) 18.8(16.3)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、かつお節	ブロッコリー、〇バナナ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ	

・14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。

～食中毒に気を付けましょう～

梅雨どきは湿度が高くなり、細菌の繁殖が心配され
ます。また雨の日が続いたり、蒸し暑かったりと体調
も崩しやすい季節です。
冷蔵庫を過信せず、食材の期限にも気を付けましょう。
調理時には菌が付かないようにまな板、包丁は生肉
・生魚を扱うものと、生食用のもので分けて使うよう
にすると食中毒のリスクを減らすことができます。

【食中毒予防の三原則】

- ・菌をつけない
- ・菌を増やさない
- ・殺菌する



ひじきとえのきのサラダ

乳児1人分 幼児1人分

ひじき	1.3g	1.6g
えのきたけ	10g	13g
にんじん	6.5g	8g
いんげん	5g	6.4g
マヨネーズ	3g	4g
しょうゆ	0.3g	0.4g



28日のお昼メニューです

1. ひじきは水で戻し、えのきは半分、人参は
千切り、いんげんは小口切りにする。
2. 人参→インゲン→えのき→ひじきの順で
色よく茹でる。
3. ②をマヨネーズとしょうゆで和える。

☆ひじきは鉄分が多く含まれるイメージですが、
カルシウムや食物繊維も豊富に含まれています。
サラダにするともりもり食べられますよ!

