

# 2019年度7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 <span style="float: right;">(○は午後おやつ)</span>			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月	牛乳	洋風寿司 鶏の唐揚げ もやしときゅうりのゆかり和え かぼちゃの味噌汁	レアチーズ風ゼリー メロン お茶	484.1(456.9) 24.0(22.5)	米、○砂糖、油、砂糖、小麦粉	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、○牛乳、米みそ、○ゼラチン	もやし、○メロン、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ねぎ、○レモン、しょうが	ツナマヨおにぎり
02火	牛乳	ごはん 鯖の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 豚汁(非常食)	抹茶蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	645.9(478.2) 26.6(19.3)	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、小麦粉、じゃがいも、油	さば、豚肩ロース肉、○豆乳、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、こんにやく、たまねぎ、しょうが	バナナ
03水	牛乳	ごはん マーボーなす かぶのあちやら漬け かき玉汁	じゃがベーコン お茶	428.3(409.6) 16.0(16.1)	○じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、○油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○ベーコン、米みそ	なす、きゅうり、かぶ、○たまねぎ、ねぎ、かぶ・葉、○パセリ、しょうが	青のりおにぎり
04木	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き ポパイサラダ 大根の味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	687.5(511.4) 23.6(16.9)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、油	豚肩ロース肉、かにかまぼこ、○豆乳、米みそ	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン、りんごジャム、しょうが	ごま塩おにぎり
05金	牛乳	ソース焼きそば コロコロサラダ キラキラスープ すいか	ミルクブレッド 牛乳	681.4(571.8) 26.5(22.5)	焼きそばめん、○ロールパン、油、○砂糖、砂糖	豚肩ロース肉	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、ごぼう、えだまめ、にんじん、きゅうり、オクラ、ピーマン、あおのり	梅おかかおにぎり
06土	牛乳	マーボー春雨丼 温野菜 かぶの味噌汁	お菓子 牛乳	577.0(488.4) 17.7(15.5)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ	にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、かぶ・葉、しょうが	/
08月	牛乳	パンズパン 鮭のムニエル 三色サラダ トマトとレタスのスープ 幼児:オレンジ	わかめおにぎり お茶	425.9(400.7) 20.0(19.1)	○米、パンズパン、手作りドレッシング、小麦粉	さけ、バター	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、トマト、にんじん、レタス、コーン	バナナ
09火	牛乳	ごはん 乳児:チキンカツ 幼児:ヒレカツ キャベツの甘酢和え もやしと万能ねぎの味噌汁	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.3(477.8) 23.5(15.3)	米、○小麦粉、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま	豚ヒレ肉、○カルピス、○バター、米みそ、○豆乳、鶏もも肉	キャベツ、もやし、にんじん、万能ねぎ	ゆかりおにぎり
10水	牛乳	中華丼 ベイクドポテト 豆腐のスープ 乳児:オレンジ	くず餅 お茶	460.4(442.3) 13.5(14.2)	じゃがいも、米、○片栗粉、○砂糖、○黒砂糖、片栗粉、砂糖、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、うずら卵水煮、なると、○きな粉	はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ねぎ、しょうが、オレンジ	塩昆布おにぎり
11木	牛乳	ごはん 鯖の天ぷら おくらとかまぼこの海苔和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	カップケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	624.3(460.8) 26.7(19.4)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、○マーガリン、油、砂糖	きす、○卵、かまぼこ、米みそ、かつお節	オクラ、たまねぎ、にんじん、○干しぶどう、切り干しだいこん、焼きのり、あおのり	ごま塩おにぎり
12金	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き 枝豆とかぼちゃの白和え ごぼうとねぎの味噌汁	バナナヨーグルト クラッカー お茶	519.6(483.5) 23.9(22.4)	米、油、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	○バナナ、かぼちゃ、ごぼう、えだまめ、ねぎ、しょうが	ひじきおにぎり
13土	牛乳	ツナチャーハン もやしと人参のナムル 小松菜と玉ねぎのスープ	むらさき芋パン 牛乳	544.5(462.4) 17.9(15.7)	米、○ロールパン、○さつまいも、○砂糖、ごま油	ツナ缶	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	/
16火	牛乳	ごはん カジキのステーキオニオンドレッシング ミモザサラダ キャベツのスープ	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	652.3(483.3) 27.3(19.9)	米、○マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、○油、○砂糖	かじき、卵、○豚ひき肉	ブロッコリー、キャベツ、○たまねぎ、たまねぎ、にんじん、○にんじん	ごま塩おにぎり
17水	牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル かぼちゃのオープン焼き えのきとわかめの味噌汁	ゼリー ビスケット お茶	437.8(417.1) 13.7(14.2)	米、油、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ	かぼちゃ、にんじん、にがり・ゴーヤ、えのきだけ、たけのこ(水煮)、にら、カットわかめ	バナナ
18木	牛乳	ごはん 鶏のかば焼き 隠元と人参の胡麻和え 冬瓜と万能ねぎの味噌汁	シュガートースト 牛乳	541.5(460.0) 23.7(20.3)	米、○食パン、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、○マーガリン、ごま	あじ、米みそ	とうがん、いんげん、にんじん、万能ねぎ、しょうが	青菜おにぎり
19金	牛乳	サンマー麺 さつま芋のレモン煮 乳児:カットチーズ 幼児:棒チーズ バナナ	豚肉とこんぶの御飯 お茶	645.1(576.2) 22.0(20.8)	茹で中華めん、さつまいも、○米、砂糖、油、片栗粉、ごま油、○砂糖	豚肩ロース肉、○豚ひき肉、チーズ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、しめじ、レモン、○にんじん、○刻みこんぶ	ツナマヨおにぎり
20土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁	チーズパン 牛乳	613.0(517.2) 27.0(22.9)	米、○ロールパン、砂糖、油、○マヨネーズ	豚肩ロース肉、焼き豆腐、○チーズ、米みそ、かつお節	ブロッコリー、しらたき、たまねぎ、はくさい、ねぎ	/
22月	牛乳	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋の味噌汁	ホットドッグ 牛乳	677.1(568.5) 28.3(24.0)	米、○パンズパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま	さわら、○ウインナー、米みそ	きゅうり、たまねぎ、○キャベツ、マッシュルーム(水煮)、カットわかめ	バナナ
23火	牛乳	キーマカレー ハワイアンサラダ きのこスープ 幼児:すいか	マッシュマロサンド 乳児:お茶 幼児:牛乳	658.0(470.0) 20.5(14.2)	米、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム	すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パン缶、えのきだけ、エリンギ、ピーマン、しめじ、しょうが	和風ツナおにぎり
24水	牛乳	ごはん 鶏肉の中華蒸し 白菜の梅肉和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	572.7(419.6) 25.3(18.3)	米、○油、○砂糖、砂糖、ごま、○はちみつ、ごま油	鶏もも肉、○豆乳、米みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、うめ干し、○レモン、しょうが	塩昆布おにぎり
25木	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン 豆腐ハンバーグ トマトサラダ 春雨スープ 乳児:すいか	甘辛じゃこおにぎり お茶	544.4(487.5) 22.3(20.1)	ソフトフランスパン、○米、はるさめ、砂糖、油、○砂糖、○ごま、ロールパン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、○しらす、凍り豆腐	トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、レモン、パセリ、すいか	ふかし芋
26金	牛乳	ごはん 鱈の煮付け ブロッコリーのごま酢和え さつま芋とねぎの味噌汁	杏仁豆腐 おせんべい お茶	435.3(415.2) 18.3(17.9)	米、さつまいも、砂糖、ごま	かれい、ちくわ、米みそ	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、○もも缶、○パイン缶、しょうが	わかめおにぎり
27土	牛乳	ハヤシライス キュービックサラダ 白菜のスープ	ツナパン 牛乳	689.2(578.1) 22.8(19.6)	米、○コッパン、じゃがいも、○マヨネーズ、手作りドレッシング、油	豚肩ロース肉、○ツナ缶、チーズ	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり	/
29月	牛乳	ごはん 肉豆腐 キャベツときゅうりの浅漬け なすの味噌汁	チーズ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	607.5(445.9) 24.6(17.7)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○牛乳、○チーズ、米みそ	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、なす、きゅうり、にんじん	人参おにぎり
30火	牛乳	ごはん 鯖の南蛮漬 切干大根のサラダ お麩とねぎの味噌汁	茹でとうもろこし お茶	420.1(395.2) 18.1(17.8)	米、片栗粉、油、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油	きす、かにかまぼこ、米みそ	○とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん	青菜おにぎり
31水	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 根菜の煮物 ほうれん草と卵のすまし汁	ポテサラサンド 牛乳	580.4(491.1) 27.6(23.4)	米、○コッパン、○じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま	鶏もも肉、卵、米みそ	だいこん、ほうれん草、にんじん、ごぼう、○きゅうり、○にんじん	おかかおにぎり

※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。

## ～抹茶は日本のスーパーフード～

近年抹茶は日本のスーパーフードとして海外でも注目されています。茶葉を丸ごとすり潰し、成分をそのまま摂取することが出来るので体に良いとされています。主な成分にカテキン、ビタミンE・C、カフェイン、食物繊維などが含まれます。これらは美肌効果、リラックス効果(不眠改善、睡眠促進)、虫歯・口臭予防、便秘予防など、こどもたちにはもちろん、大人にも良い効果が沢山あります。園でもそんなスーパーフードの抹茶を少しづつ取り入れていきたいと思ひます。



### 四鍋肉 乳児1人分 幼児1人分

豚肩ロース肉	24g	30g
にんじん	8g	10g
キャベツ	40g	50g
ピーマン	8g	10g
エリンギ	8g	10g
油	0.2g	0.3g
味噌	2.4g	3g
お酒	0.3g	0.4g
砂糖	0.8g	1g
しょうゆ	0.8g	1g

ピーマンが苦手な児も食べられたよ!

1. にんじんは短冊切り、ピーマン、キャベツは食べやすく切り、エリンギは3cm長さの太めの干切りにする。
  2. フライパンに油を敷き、豚肉を炒める。(小間肉を使うと便利です)
  3. お肉に火が通ったらにんじん、ピーマン、エリンギ、キャベツの順に炒める。
  4. 油以外の調味料をよく混ぜ合わせたものを③の鍋に入れて、味が絡むように炒める。
- ☆ 野菜の水分が出すぎる時は水溶き片栗粉でタレにとろみを付けると食べやすいです。