

2019年度8月 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 (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 木	牛乳	冷しうどん かぼちゃの甘煮 すいか	枝豆おにぎり お茶	480.8(451.6) 17.4(17.2)	ゆでうどん、〇米、砂糖、〇砂糖	鶏もも肉、かまぼこ、〇しらす干し	すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、〇えだまめ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	バナナ
02 金	牛乳	ごはん 鯖の黄金焼き マカロニサラダ きこの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	449.7(426.7) 18.2(17.9)	米、マカロニ、マヨネーズ、手作りドレッシング	さば、ハム、米みそ、白みそ	えのきたけ、エリンギイ、にんじん、きゅうり、しめじ、かぼちゃ	わかめおにぎり
03 土	牛乳	三色丼 きゅうりとコーンのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	531.2(451.8) 20.1(17.4)	米、〇ぶどうパン、手作りドレッシング、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	にんじん、こまつな、きゅうり、コーン、たまねぎ、しょうが	
05 月	牛乳	ごはん 味噌カツ キャベツの磯和え 卵と人参のすまし汁	丸ちんすこう 乳児：お茶 幼児：牛乳	752.7(563.6) 22.4(15.9)	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、油、パン粉、小麦粉、砂糖、黒砂糖、ごま、片栗粉	豚肩ロース肉、卵、赤みそ	キャベツ、にんじん、あおのり	ツナマヨおにぎり
06 火	牛乳	コッペパン 鯖のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ ベーコンと隠元のスープ 乳児：メロン	サラダ丼 お茶	474.1(446.3) 24.7(23.0)	〇米、コッペパン、〇油、手作りドレッシング	さわら、〇鶏ささみ、ベーコン、ピザ用チーズ	メロン、ブロッコリー、にんじん、〇きゅうり、〇トマト、たまねぎ、〇レタス、いんげん、〇焼きのり	ごま塩おにぎり
07 水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とモロヘイヤのお浸し さつま芋と玉ねぎの味噌汁 幼児：メロン	ハニートースト 牛乳	560.2(461.5) 26.9(22.6)	米、〇食パン、さつまいも、〇マーガリン、〇はちみつ	鶏もも肉、米みそ、かつお節	メロン、ほうれんそう、モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、マーマレード	塩昆布おにぎり
08 木	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆 白菜の味噌汁	じゃがバター 乳児：お茶 幼児：牛乳	491.2(354.4) 25.9(18.7)	〇じゃがいも、米、砂糖	さけ、米みそ、〇バター	はくさい、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こんにゃく	バナナ
09 金	牛乳	ごはん ゴーヤのかき揚げ かぶのあちらや漬け もやしの味噌汁	カルピス蒸しパン 乳児：お茶 幼児：牛乳	649.2(480.8) 17.3(11.8)	米、小麦粉、油、砂糖	〇牛乳、〇カルピス、米みそ	たまねぎ、もやし、ゴーヤ、きゅうり、かぶ、かぶ・葉、にんじん	人参おにぎり
10 土	牛乳	マーボー丼 きゅうりと人参の昆布和え 青梗菜のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	529.7(436.3) 19.4(16.6)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	〇バナナ、きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが	
13 火	牛乳	ごはん 鯖の西京焼き ごぼうのサラダ 豆腐としめじのすまし汁	桃のヨーグルト クラッカー お茶	507.8(473.3) 21.6(20.6)	米、マヨネーズ、〇砂糖、ごま、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、さわら、絹ごし豆腐、米みそ	〇もも缶、ごぼう、にんじん、しめじ、コーン	青菜おにぎり
14 水	牛乳	ごはん 鶏ウイングのさっぱり煮 もやしと人参のナムル かぼちゃの味噌汁	マドレーヌ 乳児：お茶 幼児：牛乳	717.0(535.0) 28.5(20.8)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	鶏手羽元、〇卵、〇バター、米みそ	もやし、トマトピューレ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しょうが	おかかおにぎり
15 木	牛乳	ツナカレーライス コールスローサラダ 冬瓜のスープ	五平餅 お茶	535.2(495.2) 11.8(12.7)	米、じゃがいも、〇米、〇もち米、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖	ツナ缶、〇米みそ	とうがん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、干しぶどう、いんげん	梅おにぎり
16 金	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干大根の旨煮 なすとねぎの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	525.5(447.2) 19.2(16.7)	米、〇コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、米みそ、油揚げ	なす、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、あおのり	ごま塩おにぎり
17 土	牛乳	チャーハン かぶときゅうりの中華風サラダ わかめと人参のスープ	お菓子 牛乳	431.2(371.8) 12.7(11.5)	米、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉	きゅうり、かぶ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	
19 月	牛乳	マーボー春雨丼 ほうれん草と人参の胡麻和え なめこのスープ	牛乳くず餅 お茶	465.0(439.0) 14.4(14.8)	米、〇片栗粉、〇砂糖、はるさめ、ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、〇きな粉	ほうれんそう、にんじん、なめこ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	和風ツナおにぎり
20 火	牛乳	ごはん ほうたてシュウマイ ひじきの炒り煮 かぶの味噌汁	卵ロールサンド 牛乳	657.8(553.0) 27.4(23.3)	米、〇ロールパン、しゅうまいの皮、〇マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、〇卵、ほうたて水煮、油揚げ、米みそ	かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、ひじき、〇パセリ、しょうが	ふかし芋
21 水	牛乳	スパゲッティイタリアン 大豆入りポテトサラダ オクラのスープ 乳児：オレンジ	こぎつねごはん お茶	554.5(517.6) 19.6(19.2)	じゃがいも、〇米、スパゲティー、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、油	豚ひき肉、大豆(水煮)、〇鶏ひき肉、〇油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、オクラ、〇コーン、ピーマン、〇にんじん、オレンジ	わかめおにぎり
22 木	牛乳	ごはん レパニラ炒め さつま芋のオープン焼き お麩とねぎの味噌汁	茹でとうもろこし お茶	466.1(439.9) 16.9(16.8)	さつまいも、米、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、ごま油	豚レバー、米みそ	〇とうもろこし、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	バナナ
23 金	牛乳	ごはん 鰯の照り焼き 人参サラダ ごぼうの味噌汁 幼児：オレンジ	スコーン・ブルーベリー 乳児：お茶 幼児：牛乳	598.9(433.5) 25.7(18.5)	米、〇小麦粉、手作りドレッシング、〇砂糖、油	かれい、チーズ、〇卵、〇無塩バター、〇豆乳、米みそ	にんじん、オレンジ、ごぼう、ねぎ、〇ブルーベリージャム、干しぶどう	青のりおにぎり
24 土	牛乳	チキンライス 隠元のおかか和え かぼちゃのスープ	ツナパン 牛乳	588.1(497.2) 20.4(17.7)	米、〇コッペパン、〇マヨネーズ、油	鶏もも肉、〇ツナ缶、かつお節	たまねぎ、いんげん、かぼちゃ、にんじん、ピーマン	
26 月	牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 冬瓜の煮物 青梗菜の味噌汁	ジャコトースト 牛乳	630.5(531.2) 27.8(23.6)	米、〇食パン、パン粉、〇マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、〇しらす干し、米みそ、粉チーズ	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、〇万能ねぎ、パセリ	ごま塩おにぎり
27 火	牛乳	ごはん 飯の煮付け きゅうり酢味噌和え むらくも汁	杏仁豆腐 おせんべい お茶	520.4(483.3) 20.9(20.0)	米、砂糖、片栗粉	はまち、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ	きゅうり、〇バナナ、たまねぎ、〇もも缶、〇パイン缶、ねぎ、カットわかめ、しょうが	人参おにぎり
28 水	牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜のサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	蒸しケーキ 乳児：お茶 幼児：牛乳	618.8(456.4) 21.3(15.0)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、マヨネーズ、〇はちみつ、ごま、油	豚肩ロース肉、〇卵、ツナ缶、〇豆乳、〇バター、米みそ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、しらたき、もやし、にんじん、切り干しだいこん	ゆかりおにぎり
29 木	牛乳	えびチャーハン 鶏肉のカレー揚げ 春雨サラダ 豆腐とねぎのスープ	プリン ピオーネ お茶	514.9(478.9) 24.5(22.9)	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、えび、ウインナー	〇ぶどう、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しょうが	ひじきおにぎり
30 金	牛乳	パンズパン ピザバーガー かぼちゃと隠元のサラダ わかめとえのきのスープ	青菜おにぎり お茶	541.2(499.9) 21.6(20.6)	〇米、パンズパン、マヨネーズ、油、ごま油	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐、ピザ用チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、トマトピューレ、干しぶどう、カットわかめ	バナナ
31 土	牛乳	豚丼 コロコロサラダ 白菜の味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	663.4(557.5) 24.5(21.0)	米、〇ロールパン、〇さつまいも、手作りドレッシング、〇砂糖、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しらたき、きゅうり、だいこん	

・29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。



～夏野菜～



スパゲッティイタリアン

乳児1人分 幼児1人分

スパゲッティ	32g	40g
豚ひき肉	20g	25g
たまねぎ	23g	28g
にんじん	8g	10g
キャベツ	14g	17g
ピーマン	2.5g	3g
油	適量	適量
ケチャップ	12g	15g
トマトピューレ	6g	8g
コンソメ	0.2g	0.3g
砂糖	0.5g	0.6g

21日 お昼のメニューです

1. 玉ねぎは2cm長さのスライス、人参とキャベツ、ピーマンは2cm長さの短冊切りにする。
2. フライパンに油を敷き豚ひき肉を炒める。
3. ひき肉に火が通ったら、①の野菜を固い順番に炒めていく。
4. 野菜がしんなりしたら全ての調味料を入れ水分を飛ばしながら味つけをする。
5. スパゲッティを茹でて④と絡める。

☆ピーマンをパプリカに替えたりコーンを入れても夏らしくて良いですね♪



いよいよ本格的な夏になりました。暑さで大量の汗をかくと体内のカリウムが出て、むくみや疲れが出やすくなります。そこで頼りになるのが夏野菜！！トマト、きゅうり、すいか、ナスなどの夏野菜には水分とカリウムがたっぷり含まれているので夏バテ予防にもなります。トマトの赤い色はリコピンというカロテンの一種で、老化を抑える抗酸化物質です。脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収が良くなります。ピューレやケチャップなどの加工品にはリコピンが凝縮されて入っているので用途に合わせて利用してみてください。