

2019年度9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 (○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	
02月	牛乳	カレーライス プロッコリーのおかか和え トマトと卵のスープ	ビスコ(非常食) 乳児:お茶 幼児:牛乳	565.7(414.0) 20.2(14.1)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、卵、かつお節	たまねぎ、プロッコリー、トマト、にんじん	塩昆布おにぎり
03火	牛乳	ごはん 鯖のケチャップ和え 切干大根のサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳	596.5(504.0) 25.8(21.9)	米、○食パン、油、片栗粉、ごま、砂糖	さば、かにかまぼこ、米みそ、○ハム、○スライスチーズ	たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	青菜おにぎり
04水	牛乳	ジャージャー麺 温野菜 わかめのスープ バナナ	ひじきご飯 お茶	544.8(481.1) 15.6(15.2)	ゆで中華めん、○米、さつまいも、○砂糖、砂糖、○油、油、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、○油揚げ、米みそ	バナナ、にんじん、ねぎ、プロッコリー、たまねぎ、コーン、○にんじん、○ひじき、カットわかめ、しょうが	和風ツナおにぎり
05木	牛乳	ごはん 鮭のきのこソースかけ キューピックサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ママレードケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	701.5(522.6) 29.7(21.8)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、手作りドレッシング、小麦粉	さけ、牛乳、○豆乳、チーズ、油揚げ、米みそ、バター	にんじん、たまねぎ、きゅうり、○ママレード、マッシュルーム(水煮)、しめじ、えのきたけ	梅おかかおにぎり
06金	牛乳	ごはん 味噌漬豚肉のソテー キャベツの浅漬け けんちん汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	615.1(453.5) 23.9(17.1)	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、○牛乳、米みそ、○無塩バター	キャベツ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう	バナナ
07土	牛乳	すき焼き丼 かぶの変わり漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ツナパン 牛乳	661.0(555.5) 25.4(21.6)	米、○コッペパン、じゃがいも、砂糖、○マヨネーズ、油、ごま油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、○ツナ缶、米みそ	しらたき、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ねぎ、かぶ・葉、にんじん	
09月	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ 白菜ときゅうりの甘酢和え さつま芋の味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.7(438.8) 20.8(14.6)	米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	絹ごし豆腐、○豆乳、豚ひき肉、米みそ、○バター	はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、にら、エリンギ	ごま塩おにぎり
10火	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 大根サラダ なすとえのきの味噌汁	茹でとうもろこし おせんべい お茶	522.0(484.6) 17.7(17.5)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ、バター	○とうもろこし、だいこん、なす、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン果汁	わかめおにぎり
11水	牛乳	中華丼 かぼちゃのグラッセ ごぼうと玉ねぎの味噌汁	ゼリー リッツ お茶	446.6(424.3) 13.2(13.8)	米、片栗粉、砂糖、マーガリン、ごま油	豚肩ロース肉、うずら卵(水煮)、なると、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、ごぼう、しめじ、にんじん、たけのこ(水煮)、ピーマン、しょうが	青のりおにぎり
12木	牛乳	ロールパン チリコンカーン グリーンサラダ もやしのスープ	おかかおにぎり お茶	492.6(461.0) 17.5(17.3)	○米、ロールパン、じゃがいも、手作りドレッシング、砂糖、油	豚肩ロース肉、ベーコン、○かつお節	たまねぎ、プロッコリー、もやし、トマトピューレ、にんじん、きゅうり、キャベツ	バナナ
13金	牛乳	ごはん 鰯の煮付け ほうれん草の白和え わかめと玉ねぎの味噌汁 巨峰	むらさき芋パン 牛乳	592.3(500.7) 28.3(24.0)	米、○ロールパン、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま	かれい、木綿豆腐、ちくわ、米みそ	ぶどう、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	人参おにぎり
14土	牛乳	マーボーなす丼 ポテトサラダ 春雨スープ	お菓子 牛乳	632.0(532.4) 18.0(15.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、米みそ	なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、はくさい	
17火	牛乳	ごぎつねごはん 鱈の竜田揚げ プロッコリーのサラダ 白菜の味噌汁	チーズケーキ オレンジ お茶	529.7(492.2) 21.2(20.3)	米、○砂糖、手作りドレッシング、油、片栗粉、○小麦粉、砂糖	あじ、○クリームチーズ、○生クリーム、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	プロッコリー、はくさい、○オレンジ、にんじん、たまねぎ、コーン、しょうが、○レモン果汁	青菜おにぎり
18水	牛乳	ごはん 炒り豆腐 大根ときゅうりの甘酢和え もやしと万能ねぎの味噌汁	メープルトースト 牛乳	546.5(464.0) 23.3(19.9)	米、○食パン、砂糖、○メープルシロップ、○マーガリン、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、米みそ	だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、しめじ、万能ねぎ	ひじきおにぎり
19木	牛乳	食パン 鶏肉のバーベキューソース キャベツの胡麻ネーズ和え コーンスープ	きな粉おはぎ お茶	541.7(500.3) 23.9(22.4)	食パン、○米、○もち米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、ごま	鶏もも肉、牛乳、ちくわ、○きな粉、バター	キャベツ、クリームコーン、たまねぎ、コーン、にんじん、りんご、レモン果汁	ふかし芋
20金	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の納豆和え 大根とかぼちゃの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	578.2(424.0) 25.8(18.6)	米、○小麦粉、○砂糖	さわら、挽きわり納豆、○豆乳、○バター、米みそ	ほうれん草、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ねぎ	ゆかりおにぎり
21土	牛乳	ツナチャーハン 野菜スティック わかめと玉ねぎのスープ	ぶどうパン 牛乳	489.3(418.3) 16.3(14.4)	米、○ぶどうパン、ごま油	ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	
24火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 かぶの梅和え 中華スープ	かぼちゃ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	579.2(424.8) 22.0(15.6)	米、○小麦粉、○砂糖、はちみつ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ、かつお節	きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、○かぼちゃ、ねぎ、たけのこ(水煮)、にら、うめ干し、しょうが	ツナマヨおにぎり
25水	牛乳	ごはん 鯖と玉ねぎの白味噌煮 きんぴらごぼう 五目汁	エビトースト 牛乳	663.5(557.6) 27.8(23.5)	米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	さば、油揚げ、白みそ、○ピザチーズ、○干しえび	にんじん、たまねぎ、ごぼう、とうがら、だいこん、しょうが	塩昆布おにぎり
26木	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ きゅうりと人参の昆布和え お麩と卵の味噌汁 乳児:梨	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークス ナック 牛乳	720.7(522.3) 26.4(21.5)	米、○コーンフレーク、油、片栗粉、焼ふ、砂糖、ごま	豚レバー、卵、○無塩バター、米みそ	きゅうり、ねぎ、にんじん、しょうが、塩こんぶ、なし	おかかおにぎり
27金	牛乳	血うどん スイートポテトサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 幼児:梨	和風ツナおにぎり お茶	519.4(413.7) 18.0(15.4)	ゆでうどん、チャーメン、○米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、ゆでうどん	鶏むね肉、○ツナ缶、かまぼこ、○かつお節	なし、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、ねぎ、干しぶどう	バナナ
28土	牛乳	ごはん クリームシチュー コロコロサラダ キャベツのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	571.3(483.8) 18.6(16.2)	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肩ロース肉、牛乳	たまねぎ、○バナナ、にんじん、キャベツ、プロッコリー、きゅうり	
30月	牛乳	ごはん 親子煮 野菜炒め 豆腐となめこの味噌汁	チーズマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	673.2(500.0) 28.3(20.7)	米、○マーガリン、○砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏もも肉、○卵、○ピザチーズ、○牛乳、米みそ	たまねぎ、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、ピーマン、コーン	ごま塩おにぎり

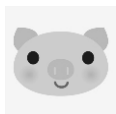
・17日お誕生会

※乳児さんは一日の必要栄養量の補給のために、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。

味噌漬豚肉のソテー

乳児1人分 幼児1人分

6日 お昼のメニューです



～豚肉で夏の疲れを回復～



夏の暑さで疲れが溜まっていませんか？
そんなときには豚肉を食べるのがオススメです！豚肉に含まれる良質なたんぱく質は、からだをつくる源であり、からだを動かすエネルギー源でもあります。成長促進、免疫機能を高める効果もあるので、成長期のお子様にもしっかり摂って頂きたい食材です。
また豊富に含まれるビタミンB1は「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、体内の代謝をアップし溜まった疲労を取り除いてくれます。
また、玉ねぎやニンニクと一緒に摂ることで更に効果が期待できますので、ご家庭でも取り入れてみて下さい。

豚肩ロース肉	40g	50g
味噌	1.6g	2g
みりん	0.8g	1g
砂糖	0.8g	1g
酒	1g	1.2g



1. 味噌、みりん、砂糖、酒を合わせて漬けたれを作る。
2. 豚肉に①をからめる。
3. フライパンに油(分量外)を薄くひき、②を焼く。
(焦げやすいので注意)
4. 両面しっかり焼いたら出来上がり。

☆一緒に玉ねぎやきのこを入れてもOK！
温かいうちに召し上がれ♪