

2019年度10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	黒糖わらび餅 お茶	492.0(446.3) 18.6(17.9)	米、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、〇黒砂糖、ごま、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉、〇きな粉、凍り豆腐、米みそ	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、万能ねぎ、カットわかめ	ゆかりおにぎり
02水	牛乳	和風バター醤油パスタ さつま芋のオープン焼き 人参とコーンのスープ 幼児:りんご	昆布おにぎり お茶	559.9(496.7) 12.8(13.5)	さつまいも、〇米、油	ベーコン、バター	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、エリンギ、しめじ、〇塩こんぶ	バナナ
03木	牛乳	ごはん 鰯の西京焼き がんもどきの煮物 小松菜と玉ねぎのすまし汁 乳児:りんご	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	677.9(507.6) 28.4(20.5)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖	さわら、がんもどき、〇豆乳、米みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、りんご	わかめおにぎり
04金	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ かぶのあちゃら漬 白菜の味噌汁	おさつスティック 牛乳	586.9(482.0) 19.0(16.3)	〇さつまいも、米、〇片栗粉、〇油、砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、かぶ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、米みつば	おかかおにぎり
05土	牛乳	マーボー春雨丼 三色サラダ キャベツのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	582.6(471.7) 18.2(15.6)	米、はるさめ、手作りドレッシング、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉	〇バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン、しょうが	
07月	牛乳	ごはん タンドリーチキン おからサラダ 青菜の味噌汁	ごまトースト 牛乳	583.3(479.1) 27.0(22.7)	米、〇食パン、〇砂糖、マヨネーズ、〇マーガリン、〇すりごま、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、おから、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	青のりおにぎり
08火	牛乳	ごはん 酢豚 もやしときゅうりのゆかり和え なすと玉ねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	446.9(410.2) 11.5(12.3)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ばら肉、米みそ	もやし、たまねぎ、なす、にんじん、きゅうり、エリンギ、たけのこ(水煮)、ピーマン、しょうが	ツナマヨおにぎり
09水	牛乳	パンズパン ハンバーグ ごぼうのサラダ かぼちゃのスープ	しらすわかめご飯 お茶	483.5(453.8) 18.9(18.4)	〇米、パンズパン、マヨネーズ、ごま、砂糖	豚ひき肉、豆乳、〇しらす干し、凍り豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、コーン	バナナ
10木	牛乳	ごはん 鰯の煮付け 煮豆 さつま汁 乳児:柿	ポトフ フランスパン お茶	649.2(591.3) 27.9(25.5)	〇フランスパン、米、〇じゃがいも、さつまいも、砂糖	たら、〇ウインナー、いんげんまめ(乾)、米みそ	〇たまねぎ、〇キャベツ、だいこん、こんにやく、〇にんじん、にんじん、ねぎ、しょうが、かき	ごま塩おにぎり
11金	牛乳	ごはん チキンカツ キャベツの浅漬け なめこの味噌汁 幼児:柿	レーズン蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	668.3(462.5) 22.1(15.3)	米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、油、小麦粉	鶏もも肉、〇豆乳、米みそ	かき、キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、〇干しぶどう	人参おにぎり
12土	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え 青梗菜と玉ねぎのスープ	ツナパン 牛乳	666.1(545.4) 23.2(19.6)	米、〇コッペンパン、じゃがいも、〇マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、〇ツナ缶、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	
15火	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 白菜のじゃこドレッシング和え 豆腐と万能ねぎの味噌汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	608.7(434.1) 24.7(17.6)	〇じゃがいも、米、〇油、ごま油、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、しらす干し	はくさい、にんじん、万能ねぎ、あおのり	梅おにぎり
16水	牛乳	カレーうどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	中華風おこわ お茶	549.4(499.6) 15.8(15.9)	ゆでうどん、〇米、〇もち米、片栗粉、油、〇砂糖、砂糖、〇ごま油	豚肩ロース肉、〇鶏もも肉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、〇しめじ、にんじん、〇こんにやく、ねぎ、〇にんじん	塩昆布おにぎり
17木	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 大根と人参の甘酢和え じゃが芋の味噌汁	ミルクブレッド 牛乳	763.2(623.1) 29.7(24.8)	〇ロールパン、米、じゃがいも、ごま、〇砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ	バナナ
18金	牛乳	秋おこわ 秋刀魚の蒲焼き キャベツとほうれん草のサラダ 油揚げとわかめの味噌汁	もちもちかぼちゃケーキ 梨 乳児:お茶 幼児:牛乳	714.2(532.8) 22.2(15.8)	米、もち米、〇上新粉、さつまいも、〇油、〇砂糖、くり、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖	さんま、〇豆乳、米みそ、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、〇かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、カットわかめ、〇なし	青菜おにぎり
19土	牛乳	豚肉の味噌丼 温野菜 かぶのすまし汁	ぶどうパン 牛乳	580.8(467.4) 19.7(16.4)	米、〇ぶどうパン、じゃがいも、油、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ピーマン、かぶ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉	
21月	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 かぼちゃサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	ピザトースト 牛乳	705.0(576.5) 27.7(23.2)	〇食パン、米、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、卵、〇ハム、凍り豆腐、米みそ、〇ピザチーズ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、〇たまねぎ、〇ピーマン、切り干しだいこん、いんげん、干しぶどう、ひじき	おかかおにぎり
23水	牛乳	ごはん 魚のもみじ焼き もやしときゅうり塩昆布和え 豚汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	620.9(443.8) 28.3(20.4)	米、さといも、マヨネーズ、〇砂糖	さけ、豚肩ロース肉、〇豆乳、米みそ、粉チーズ	もやし、だいこん、にんじん、きゅうり、〇オレンジ濃縮果汁、ごぼう、〇干しぶどう、ねぎ、塩こんぶ	ごま塩おにぎり
24木	牛乳	ごはん 更紗揚げ 小松菜と人参の胡麻和え お麩の味噌汁	焼き芋 お茶	507.2(458.4) 13.5(13.8)	〇さつまいも、米、小麦粉、油、ごま、焼ふ、砂糖	豚ひき肉、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、紅しょうが	和風ツナおにぎり
25金	牛乳	ごはん チンジャオロース ペイクドポテト 卵のスープ	サブレ 乳児:お茶 幼児:牛乳	663.8(478.0) 21.2(14.8)	じゃがいも、米、〇小麦粉、〇砂糖、〇マーガリン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、卵、〇卵、米みそ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、こまつな、たけのこ(水煮)、しょうが	バナナ
28月	牛乳	納豆ごはん 鰯の味噌煮 根菜の煮物 きのこと汁	マカロニナポリタン 乳児:お茶 幼児:牛乳	689.7(513.2) 32.3(23.9)	米、〇マカロニ、砂糖、〇油、〇砂糖	さば、挽きわり納豆、〇豚ひき肉、かまぼこ、米みそ	だいこん、にんじん、〇たまねぎ、ごぼう、しめじ、えのきたけ、万能ねぎ、〇ピーマン、しょうが	わかめおにぎり
29火	牛乳	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き キュービックサラダ 春雨スープ	ゆかりおにぎり お茶	427.3(408.8) 20.3(19.6)	〇米、ロールパン、手作りドレッシング、はるさめ	鶏もも肉、ピザ用チーズ	にんじん、きゅうり、はくさい、だいこん	ふかし芋
30水	牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	抹茶とココアのマーブルス コーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	663.9(478.3) 23.1(16.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、マヨネーズ、〇砂糖、油	豚肩ロース肉、〇豆乳、〇バター、米みそ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが	ひじきおにぎり
31木	牛乳	ごはん チャンプル さつま芋の甘煮 大根の味噌汁	スイートパンプキン 乳児:お茶 幼児:牛乳	628.0(449.5) 20.0(13.8)	さつまいも、米、〇砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、〇牛乳、米みそ、〇無塩バター	〇かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ(水煮)、にら	青菜おにぎり

・18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。



～秋が旬 さつまいもについて～

さつまいもは秋の味覚の代表として親しまれています。食物繊維が芋類の中で一番多く、水溶性と不溶性の食物繊維が含まれています。ビタミンCの含有量は芋類の中でもトップクラスで、しかも熱に強いので加熱しても壊れにくいのです。

さつまいものようにでんぷんの多い作物は収穫してから2～3週間置いてからの方が甘味は強くなります。これを追熟と言い、でんぷんが糖分に変わることによって甘みが増します。また、加熱する時はゆっくり火を入れるとより甘みが増すので、電子レンジよりもオーブンなどで加熱をすると、焼き芋にただけでもスイートポテトのように甘くなりますよ！

さつま汁		
乳児1人分 幼児1人分		
だいこん	11g	14g
ねぎ	4g	5g
にんじん	4g	5g
さつまいも	17g	21g
つきこんにゃく	6g	8g
味噌	3. 6g	4. 5g
煮干し	2g	2. 5g



10日 お昼のメニューです

- 煮干して出汁をとる。
- 大根、人参、さつま芋はいちょう切りねぎは輪切りにする。
- つきこんにゃくは長さ1 cm程に切り、軽く湯通しをして水気を切っておく。(アク抜きのため)
- ①の出汁に大根、人参、ねぎを入れて少し軟らかくなるまで煮る。
- さつま芋とこんにゃくを入れて軟らかくなるまで煮る。
- 味噌を溶いて、味を調えたら完成です！