

2019年度11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 金	牛乳	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	(492.3) (18.4)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖	豚ひき肉、〇卵、〇バター、豆乳、 凍り豆腐、米みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、に んじん		塩昆布おにぎり
02 土	牛乳	カレーライス 大根サラダ もやしのスープ	お菓子 牛乳	627.7(514.7) 17.8(15.3)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	豚肩ロース肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、もや し、きゅうり		
05 火	牛乳	豚丼 大豆とコーンのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	679.0(555.7) 27.4(23.0)	米、〇ぶどうパン、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、チーズ、大豆(水 煮)、米みそ	たまねぎ、しらたき、コーン、にんじ ん、カットわかめ		バナナ
06 水	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干大根の旨煮 なめこの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	362.8(343.0) 10.6(11.6)	米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、米みそ、油揚げ	なめこ、ねぎ、切り干しだいこん、に んじん、あおのり		ゆかりおにぎり
07 木	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぶときゅうりの中華風サラダ 豆腐とねぎの味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	583.0(413.2) 29.1(21.0)	米、〇マカロニ、〇油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、〇豚ひき肉、 米みそ	きゅうり、かぶ、〇たまねぎ、マーマ レード、かぶ・薬、ねぎ、〇ピーマン		わかめおにぎり
08 金	牛乳	塩焼きそば かぼちゃの甘煮 青梗菜と玉ねぎのスープ	天かすおにぎり お茶	522.7(485.1) 14.4(14.8)	焼きそばめん、〇米、〇天かす、 油、砂糖、〇砂糖、〇ごま	豚肩ロース肉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、もや し、チンゲンサイ、ピーマン、にんじ ん、〇あおのり		和風ツナおにぎり
09 土	牛乳	マーボー丼 キュービックサラダ キャベツのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	580.8(477.1) 21.2(18.1)	米、手作りレッシング、片栗粉、砂 糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、米 みそ	〇バナナ、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、ねぎ、たまねぎ、しょうが		
11 月	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 うの花炒り煮 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	632.9(453.4) 25.6(18.3)	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、砂糖、ご ま油	さば、〇豆乳、おから、米みそ、油揚 げ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にん じん、しょうが		バナナ
12 火	牛乳	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりの和え物 お麩の味噌汁	うどんかりんとう お茶	472.5(430.7) 12.2(12.8)	米、じゃがいも、〇生うどん、砂糖、 〇油、〇粉糖、焼ふ、油	豚肩ロース肉、米みそ	もやし、たまねぎ、しらたき、にんじ ん、きゅうり、万能ねぎ		青菜おにぎり
13 水	牛乳	もみじ御飯 鶏肉のケチャップ揚げ パンサンスー かぼちゃの味噌汁	フルーツサンド 牛乳	729.3(610.2) 25.8(21.9)	米、〇コッペパン、はるさめ、油、片 栗粉、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、〇ホイップクリーム、米み そ	かぼちゃ、にんじん、〇みかん缶、 きゅうり、〇もも缶、ねぎ		おかかおにぎり
14 木	牛乳	ごはん 回鍋肉 さつま芋のオープン焼き ニラ玉スープ	乳児:きな粉おはぎ 幼児:ほうれん草団子 お茶	588.9(563.6) 16.8(16.5)	さつまいも、米、〇白玉粉、〇小麦 粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖、〇 米	豚肩ロース肉、卵、〇きな粉、米み そ	キャベツ、〇ほうれんそう、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にら		塩昆布おにぎり
15 金	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 五目豆 なすと玉ねぎの味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	591.7(420.4) 26.9(19.3)	〇さつまいも、米、砂糖	さば、米みそ	なす、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こ んにやく		ひじきおにぎり
16 土	牛乳	ツナチャーハン 温野菜 わかめのスープ	チーズパン 牛乳	541.8(445.9) 18.8(16.1)	米、〇ロールパン、じゃがいも、ごま 油、〇マヨネーズ	ツナ缶、〇チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 ねぎ、カットわかめ		
18 月	牛乳	キーマカレー かぶのコロコロサラダ 白菜のスープ	バナナヨーグルト リッツ お茶	494.4(457.9) 15.0(15.3)	米、マヨネーズ、小麦粉、〇砂糖、 油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひ き肉	たまねぎ、〇バナナ、かぶ、にんじ ん、はくさい、きゅうり、ピーマン、しよ うが		梅おにぎり
19 火	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン ポークビーンズ グリーンサラダ 春雨スープ	炒飯 お茶	498.9(433.4) 18.3(16.7)	ソフトフランスパン、じゃがいも、〇 米、手作りレッシング、はるさめ、砂 糖、〇油、油、ロールパン	豚肩ロース肉、大豆(水煮)、〇豚ひ き肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、 〇にんじん、〇ピーマン、〇ねぎ		バナナ
20 水	牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜の納豆和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	745.3(543.3) 29.0(21.0)	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、油、 小麦粉	鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ、油 揚げ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、切り 干しだいこん、カットわかめ、しょうが		わかめおにぎり
21 木	牛乳	ごはん 鮭の生姜焼き 炒りなます 豆腐とねぎの味噌汁	シュガートースト 牛乳	627.9(514.5) 26.2(22.0)	米、〇食パン、ながいも、小麦粉、 油、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖、ご ま(乾)、ごま油	さけ、木綿豆腐、米みそ	にんじん、ごぼう、しらたき、ねぎ、 しょうが		塩昆布おにぎり
22 金	牛乳	ごはん 豚肉の味噌照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 のっぺい汁	さつま芋のようかん 乳児:お茶 幼児:牛乳	658.8(474.1) 23.2(16.3)	米、〇さつまいも、さといも、〇上新 粉、〇砂糖、砂糖、片栗粉、ごま	豚肩ロース肉、〇豆乳、米みそ、油 揚げ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、カットわかめ、しょうが		おかかおにぎり
25 月	牛乳	ごはん クリームシチュー キャベツのベーコンドレッシング和え かぶのスープ	コーンフレーク 牛乳	651.4(533.6) 21.0(17.9)	米、じゃがいも、〇コーンフレーク、 小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、ベーコン、パ ター	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじ ん、きゅうり、かぶ・薬		ツナマヨおにぎり
26 火	牛乳	味噌ラーメン かぼちゃサラダ みかん	チーズおかかおにぎり お茶	540.1(501.6) 16.2(16.3)	生中華めん、〇米、マヨネーズ、ごま 油	豚ひき肉、米みそ、〇チーズ、〇か つお節	みかん、かぼちゃ、もやし、チンゲン サイ、きゅうり、コーン、にんじん、ね ぎ、しめじ、干しぶどう		ふかし芋
27 水	牛乳	ごはん 鶏ウイング生姜煮 大根ときゅうりの甘酢和え さつま芋の味噌汁	マロンブレッド 牛乳	752.5(614.5) 31.0(25.9)	〇ロールパン、米、さつまいも、砂 糖、〇くり、〇砂糖	鶏手羽元、米みそ	だいこん、きゅうり、ねぎ、しょうが		人参おにぎり
28 木	牛乳	ごはん 鰻の煮付け 白菜の昆布和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	けんちんうどん お茶	375.2(368.1) 19.0(19.7)	米、〇ゆでうどん、じゃがいも、砂糖	かれい、〇絹ごし豆腐、米みそ	はくさい、たまねぎ、〇だいこん、〇 にんじん、きゅうり、にんじん、〇万 能ねぎ、〇ごぼう、塩こんぶ、しよ うが		青菜おにぎり
29 金	牛乳	ごはん 肉豆腐 人参サラダ もやしの味噌汁	抹茶ドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	709.0(514.3) 26.4(18.9)	米、〇白玉粉、〇上新粉、〇油、〇 砂糖、手作りレッシング、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、チーズ、 〇豆乳、米みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、 干しぶどう		ゆかりおにぎり
30 土	牛乳	チキンライス 鰻元の胡麻和え 青梗菜とコーンのスープ	ツナパン 牛乳	589.4(498.3) 20.3(17.5)	米、〇コッペパン、〇マヨネーズ、砂 糖、ごま、油	鶏もも肉、〇ツナ缶	たまねぎ、いんげん、にんじん、チン ゲンサイ、コーン、ピーマン		

・13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。



～鮭について～

鮭は川で生まれた後、年月を重ねて多様に変化しながら、えさが豊富な海に出て、再び生まれ育った故郷の川に戻って産卵します。
栄養的には健康に有効な成分がたくさん含まれています。

タウリン、ビタミンB1⇒肝機能、疲労回復
DHA、EPA ⇒細胞の老化防止
アスタキサンチン ⇒抗酸化作用

中でもアスタキサンチンの抗酸化パワーは、ビタミンEの約500倍、β-カロテンの約40倍で活性酸素を除去する効果があるそうです。

秋から冬にかけて焼いたり、煮たりいろいろな料理に使ってみてください！

鮭の生姜焼き

乳児1人分 幼児1人分

鮭	40g	50g
しょうゆ	1.6g	2g
酒	1.2g	1.5g
生姜	0.3g	0.4g
小麦粉	2.4g	3g
油	1.6g	2g



21日 お昼のメニューです

1. 生姜はすりおろし、汁と分けておく。
2. 鮭は軽く水洗いして水気を切っておく。
3. ②をしょうゆ、酒、生姜汁に漬け込む。
4. ③の水気を軽く切り、小麦粉をまぶしてオープンの天板に並べる。
5. 油を薄く塗り180℃のオーブンで15分程焼く。(フライパンで焼いてもOK)
6. ほんのり焼き目が付いたら出来上がり。

