

2019年度12月 昼食予定献立表

戸塚保育園

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	ごはん 磯香揚げ 白菜のおかか和え お麩と万能ねぎの味噌汁	乳児:きな粉おはぎ 幼児:豆腐団子 お茶	455.5(487.4) 14.2(14.5)	米、○白玉粉、○上新粉、小麦粉、 油、○砂糖、焼ふ、砂糖、○米	○木綿豆腐、ちくわ、米みそ、○きな 粉、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ピー マン、万能ねぎ、あおのり	梅おにぎり
03火	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き ぶどう豆 五目味噌汁	マシュマロサンド 乳児:お茶 幼児:牛乳	681.4(492.2) 29.6(21.5)	米、砂糖	さわら、だいず(乾)、米みそ、油揚 げ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	わかめおにぎり
04水	牛乳	ハヤシライス ごぼうのサラダ えのきと玉ねぎのスープ	フレンチトースト 乳児:お茶 幼児:牛乳	651.2(482.4) 21.9(15.5)	米、じゃがいも、○食パン、マヨネー ズ、○砂糖、ごま、油	○牛乳、豚肩ロース肉、○卵	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのき たけ、コーン	青菜おにぎり
05木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 グリーンサラダ 人参とコーンのスープ	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	604.1(430.4) 21.5(15.0)	○さつまいも、米、手作りドレッシン グ、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、米み そ、○無塩バター	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、し めじ、きゅうり、キャベツ、コーン、ね ぎ、ゆでたけのこ、しょうが	和風ツナおにぎり
06金	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き 大根ときゅうりの甘酢和え タヌキ汁	ポパイカップケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	628.6(449.9) 27.0(19.4)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリ ン、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、○豆乳、米みそ	だいこん、なす、きゅうり、○ほうれん そう、ねぎ、しょうが	人参おにぎり
07土	牛乳	三色丼 もやしと人参の中華風サラダ じゃが芋の味噌汁	ぶどうパン 牛乳	526.8(448.3) 19.4(16.9)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、砂 糖、ごま油	鶏ひき肉、米みそ、○牛乳	もやし、にんじん、ごまつな、たまね ぎ、しょうが	
09月	牛乳	きのこスパゲティ さつま芋のグラッセ 青梗菜のスープ	塩昆布とツナの炊き込 みご飯 お茶	462.4(369.9) 12.3(9.8)	さつまいも、○米、スパゲティ、 マーガリン、油	○ツナ缶、ベーコン、バター	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、チン ゲンサイ、黄ピーマン、ピーマン、○ 塩こんぶ、○にんじん、焼きのり	バナナ
10火	牛乳	ごはん 鶏肉の梅肉焼き きんぴらごぼう 白菜の味噌汁	味噌おでん お茶	455.7(417.2) 19.2(18.4)	米、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油、油	鶏もも肉、○ちくわ、米みそ、○米み そ	○だいこん、○こんにゃく、はくさい、 にんじん、ごぼう、たまねぎ、うめ干し	ひじきおにぎり
11水	牛乳	ごはん 鱈の磯辺焼き おからサラダ 豚汁	じゃがもちのバター焼 き お茶	517.7(466.8) 20.4(19.3)	米、○じゃがいも、さといも、○片栗 粉、マヨネーズ、砂糖	さば、おから、豚肩ロース肉、米み そ、○バター	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ご ぼう、ねぎ、あおのり	塩昆布おにぎり
12木	牛乳	カレーピラフ ハンバーグ もやしときゅうりのサラダ 春雨スープ	ホットケーキ〜バナナ添え 乳児:お茶 幼児:牛乳	588.3(432.0) 23.9(17.2)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシ ロップ、はるさめ、片栗粉、砂糖、○ 油、ごま油	豚ひき肉、○牛乳、豆乳、○卵、凍り 豆腐	もやし、○バナナ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、マッシュルーム(水煮)、 はくさい、コーン	おかかおにぎり
13金	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ かぶの変わり揚げ キャベツの味噌汁	きな粉トースト 牛乳	723.1(590.9) 28.9(24.2)	○食パン、米、油、片栗粉、○マー ガリン、砂糖、○砂糖、ごま、ごま油	豚レバー、米みそ、○きな粉	かぶ、キャベツ、きゅうり、かぶ・葉、 たまねぎ、にんじん、しょうが	ツナマヨおにぎり
14土	牛乳	豚丼 白菜ときゅうりの漬漬け さつま芋の味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	592.5(500.8) 21.9(18.9)	米、さつまいも、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	はくさい、○バナナ、たまねぎ、しら たき、きゅうり、にんじん、ねぎ	
16月	牛乳	ごはん 松風焼き 切干大根の酢の物 きのこ汁	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	632.0(452.7) 28.3(20.4)	米、○マカロニ、砂糖、ごま、○油、 ○砂糖	鶏ひき肉、○豚ひき肉、豆乳、かま ぼこ、米みそ、凍り豆腐	○たまねぎ、たまねぎ、しめじ、にんじ ん、えのきたけ、切り干しだいこん、きゅう り、○にんじん、万能ねぎ、ねぎ	ゆかりおにぎり
17火	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き ポパイサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	焼き芋 お茶	553.9(495.8) 17.9(17.4)	○さつまいも、米、マヨネーズ、油	鶏もも肉、かにかまぼこ、油揚げ、米 みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 コーン、しょうが	わかめおにぎり
18水	牛乳	ロールパン エピスバグラタン 野菜スティック もやしのスープ	おかかおにぎり お茶	472.5(445.1) 14.4(14.8)	○米、ロールパン、スパゲティ、小 麦粉、パン粉、油	牛乳、えび、バター、ピザ用チーズ、 ○かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、もや し、マッシュルーム(水煮)、パセリ	バナナ
19木	牛乳	ごはん 鱈の煮つけ キャベツのゆかり和え わかめと玉ねぎの味噌汁	ハニートースト 牛乳	533.8(439.5) 23.8(20.1)	米、○食パン、○マーガリン、○はち みつ、砂糖	さわら、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょ うが、カットわかめ	青菜おにぎり
20金	牛乳	ツリーごはん フライドチキン パンブキンサラダ コーンスープ	クリスマスケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	849.2(622.7) 25.0(17.7)	米、○小麦粉、○砂糖、油、マヨ ネーズ、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、○ホイップクリーム、 ○豆乳	○りんご、かぼちゃ、クリームコーン、たまね ぎ、○みかん缶、きゅうり、にんじん、コー ン、○いちご、赤ピーマン、黄ピーマン、 ピーマン、干しぶどう、しょうが	塩昆布おにぎり
21土	牛乳	チャーハン 温野菜 小松菜のスープ	ツナパン 牛乳	468.9(401.9) 16.5(14.5)	○コッペパン、米、じゃがいも、○マ ヨネーズ、油	○ツナ缶、豚ひき肉	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、こ まつな、ピーマン、ねぎ	
23月	牛乳	ごはん 田舎煮 きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	チーズコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	563.7(398.1) 19.1(13.0)	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま、油	鶏もも肉、○豆乳、米みそ、○パ ター、○粉チーズ	きゅうり、だいこん、なめこ、ごぼう、 にんじん、ねぎ、カットわかめ	ふかし芋
24火	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き もやしと人参のナムル 豆腐とねぎの味噌汁	揚げばん 牛乳	652.1(533.9) 24.9(21.0)	米、○コッペパン、○油、○グラ ニュー糖、油、ごま油、砂糖	豚肩ロース肉、木綿豆腐、米みそ	もやし、にんじん、ねぎ、りんごジャ ム、しょうが	和風ツナおにぎり
25水	牛乳	ごはん 鮭のオーロラソース焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	人参のブラウニー 乳児:お茶 幼児:牛乳	616.6(440.4) 25.7(18.3)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリ ン、手作りドレッシング、マヨネーズ	さけ	ブロッコリー、かぼちゃ、○にんじ ん、にんじん、たまねぎ	コーンマヨおにぎり
26木	牛乳	肉うどん バイクドポテト みかん	炊き込み御飯 お茶	522.4(487.5) 19.6(19.0)	ゆでうどん、じゃがいも、○米、砂 糖、油、○砂糖、○油	卵、豚肩ロース肉、○油揚げ、かつ お節	みかん、たまねぎ、ごまつな、にんじ ん、○にんじん、○ごぼう、○しめじ	おかかおにぎり
27金	牛乳	ごはん 鶏肉の中巻蒸し かぶのあちら漬 青梗菜の味噌汁	大学芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	585.3(415.3) 23.8(16.9)	○さつまいも、米、○油、○砂糖、砂 糖、ごま油、○ごま	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、かぶ、チンゲンサイ、たまね ぎ、かぶ・葉、ねぎ、しょうが	ゆかりおにぎり
28土	牛乳	カレーライス 大根サラダ わかめと玉ねぎのスープ	お菓子 牛乳	622.9(525.2) 17.2(15.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉	たまねぎ、だいこん、にんじん、コー ン、きゅうり、カットわかめ	

・12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。



～旬の野菜 白菜～



白菜はアブラナの種類で、煮ても焼いても生でも
食べらる野菜として、日本の食文化には欠かせませ
ん。生産量は茨城県に次いで長野県が多く、この両

人参のブラウニー

乳児1人分 幼児1人分

25日 おやつメニューです



県で全国の約50%を賄っているのです。

白菜が最も美味しい季節は、霜が降りる晩秋から冬にかけてで丁度鍋が美味しくなる季節の11月～2月頃になります。

白菜の成分のほとんどは水分ですが、旬の白菜は甘みが増し、美肌効果のあるビタミンC、食物繊維も含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、スープやサラダにして食べるのがオススメです。

にんじん	10g	12g
小麦粉	16g	20g
ベーキングパウダー	0.6g	0.8g
マーガリン	4g	5g
ココア	0.8g	1g
砂糖	4g	5g



1. 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせる。
2. マーガリンは湯せんかレンジで溶かし、人参はすりおろしておく。
3. ①にマーガリンを入れて軽く混ぜ合わせたら、人参も加えて粉っぽさがなくなるように混ぜる。
4. バットにクッキングシートを敷き、③の生地を流し込み平らにならす。
5. 180℃のオーブンで15分程焼く。