

2019年度1月 昼食予定献立表

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			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	
04土	牛乳	ツナチャーハン 春雨サラダ わかめと玉ねぎのスープ	お菓子 牛乳	527.2(448.0) 14.3(12.7)	米、はるさめ、ごま油、砂糖	ツナ缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、 カットわかめ	
06月	牛乳	カレーライス 大根と人参の甘酢和え 白菜のスープ	オレンジマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	684.5(509.4) 18.9(12.9)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○油、○砂糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、○卵	だいこん、たまねぎ、にんじん、はく さい、○オレンジ濃縮果汁、○マー マレード	わかめおにぎり
07火	牛乳	ロールパン 鶏肉のトマト煮 温野菜 もやしのスープ 乳児:いよかん	七草粥 おせんべい お茶	451.6(428.3) 17.7(17.4)	ロールパン、○米、砂糖、油	鶏もも肉、無塩バター	いよかん、たまねぎ、かぼちゃ、ホールト マト缶、もやし、にんじん、○だいこん、ブ ロッコリー、○かぶ、マッシュルーム(水 煮)、○七草、○かぶ・葉、パセリ	塩昆布おにぎり
08水	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのサラダ えのきとねぎの味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	660.4(475.4) 23.1(16.3)	○さつまいも、米、マヨネーズ、油、 砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、凍り豆 腐、米みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのき たけ、にんじん、ねぎ	人参おにぎり
09木	牛乳	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き うの花炒り煮 かぶの味噌汁 幼児:いよかん	メープルトースト 牛乳	644.8(519.1) 22.7(19.1)	米、○食パン、上新粉、油、○メー ルシロップ、○マーガリン、砂糖、ご ま油	鶏もも肉、おから、米みそ、油揚げ	いよかん、かぶ、たまねぎ、かぶ・ 葉、しめじ、にんじん	おかかおにぎり
10金	牛乳	ごはん 鱈の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 芋炊き汁	乳児:青菜おにぎり 幼児:おしるこ、おせんべ い お茶	588.7(486.0) 22.9(19.1)	米、さといも、○白玉粉、○上新粉、 ○砂糖、砂糖、ごま、○米	たら、○ゆであずき缶、○こしあん、 ○あずき(乾)、生揚げ、鶏もも肉、米 みそ	きゅうり、にんじん、こんにゃく、しめ じ、カットわかめ、しょうが	梅おにぎり
11土	牛乳	すき焼き丼 キュービックスラダ キャベツの味噌汁	バナナ クラッカー 牛乳	625.8(527.4) 23.9(20.5)	米、手作りドレッシング、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、チーズ、 米みそ	○バナナ、しらたき、たまねぎ、にん じん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	
14火	牛乳	ごはん 豚肉のチーズ焼き 小松菜と人参の胡麻和え なすと玉ねぎの味噌汁	コンフレック 牛乳	589.9(417.4) 23.6(16.7)	米、○コンフレック、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、ピザ用チーズ、米み そ	こまつな、なす、にんじん、たまねぎ	ふかし芋
15水	牛乳	ごはん 鱈のみぞれかけ もやしと人参のナムル ごぼうの味噌汁	焼きうどん お茶	510.6(461.2) 20.4(19.4)	米、○ゆでうどん、小麦粉、片栗粉、 ごま油、油、○ごま油、砂糖	さば、○豚肩ロース肉、米みそ、○ かつお節	もやし、だいこん、○キャベツ、にん じん、○たまねぎ、ごぼう、ねぎ、葉 ねぎ、○にんじん	ゆかりおにぎり
16木	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 ベイクドポテト 白菜の味噌汁	鶏そぼろマヨトースト 牛乳	689.8(564.3) 27.4(23.0)	○食パン、じゃがいも、米、○マヨ ネーズ、砂糖、油、○砂糖、○油	木綿豆腐、卵、○鶏ひき肉、凍り豆 腐、米みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、○に んじん、いんげん、ひじき	和風ツナおにぎり
17金	牛乳	ケチャップライス 鶏の唐揚げ 三色サラダ かぼちゃのスープ	洋風どら焼き パン缶(非常食) 乳児:お茶 幼児:牛乳	696.8(518.9) 27.5(20.0)	米、○ホットケーキ粉、油、手作りド レッシング、小麦粉、○油	鶏もも肉、○牛乳、○クリームチー ーズ	たまねぎ、ブロッコリー、○パン缶、 かぼちゃ、にんじん、コーン、ピーマ ン、しょうが	青菜おにぎり
18土	牛乳	マーボー丼 白菜の浅漬け かぶとしめじのスープ	ツナパン 牛乳	612.6(502.5) 23.5(19.9)	米、○コッペパン、○マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○ツナ缶、 米みそ	はくさい、かぶ、ねぎ、かぶ・葉、しめ じ、にんじん、しょうが	
20月	牛乳	ごはん 鱈のステーキオニオンドレッシング ポパイサラダ なめこの味噌汁	カレーポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	616.9(440.6) 25.6(18.3)	米、○じゃがいも、油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖、○油	さわら、かにかまぼこ、○豚ひき肉、 米みそ	ほうれんそう、なめこ、○たまねぎ、 ねぎ、にんじん、コーン、○ピーマ ン、たまねぎ	バナナ
21火	牛乳	ごはん 豚カツ キャベツの塩昆布和え もやしの味噌汁	もちもちパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	623.0(445.5) 23.9(16.9)	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、パ ン粉、油、小麦粉	豚肩ロース肉、○粉チーズ、○牛 乳、米みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、塩こんぶ	コーンマヨおにぎり
22水	牛乳	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘酢和え 切干大根の胡麻酢和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	678.5(489.9) 25.4(18.1)	米、さつまいも、○マカロニ、○砂 糖、砂糖、油、片栗粉、ごま(乾)	鶏もも肉、○きな粉、油揚げ、米みそ	にんじん、たまねぎ、切り干しだい こん、きゅうり、ピーマン、しょうが	梅おかかおにぎり
23木	牛乳	チャンポン麺 かぼちゃサラダ バナナ	大根葉とかつお節の ごはん お茶	552.5(502.1) 17.4(17.2)	生中華めん、○米、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油、○砂糖、○ごま(乾)、 ○ごま油	豚ばら肉、なると、えび、○かつお節	バナナ、かぼちゃ、もやし、チンゲン サイ、○だいこん(葉)、きゅうり、たけ のこ(水煮)、ねぎ、干しぶどう	わかめおにぎり
24金	牛乳	ごはん 柳川風煮物 かぶの浅漬け お麩とねぎの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	646.3(463.5) 22.7(15.9)	米、○油、○砂糖、焼ふ、砂糖、○ はちみつ	卵、豚肩ロース肉、○豆乳、米みそ	たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、ねぎ、しめじ、かぶ・葉、○ レモン果汁	人参おにぎり
25土	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	ぶどうパン 牛乳	624.1(511.7) 21.3(18.1)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、はるさ め、油	豚肩ロース肉、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、は くさい	
27月	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き にんじんしりしり 青菜の味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳	617.6(506.5) 29.4(24.6)	米、○食パン、砂糖、油	鶏もも肉、ツナ缶、卵、米みそ、○ハ ム、○スライスチーズ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、 にら、あおりのり	ひじきおにぎり
28火	牛乳	パンズパン ミートローフ パスタサラダ オニオンスープ	わかめおにぎり お茶	503.6(469.9) 19.3(18.8)	○米、パンズパン、スパゲティー、マ ヨネーズ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、凍り 豆腐	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、エリンギ、しめじ	バナナ
29水	牛乳	ごはん 大豆とえびのかき揚げ 小松菜の中華風和え物 切干大根と玉ねぎの味噌汁	いが蒸し お茶	522.1(470.4) 18.2(17.6)	米、小麦粉、○もち米、油、○片栗 粉、砂糖、ごま、ごま油、○ごま油	○豚ひき肉、えび、米みそ、○豆乳	こまつな、たまねぎ、○たまねぎ、に んじん、ピーマン、○ねぎ、切り干し だいこん、○しょうが	塩昆布おにぎり
30木	牛乳	マーボー春雨丼 もやしときゅうりのゆかり和え 五目味噌汁	かぼちゃ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	608.3(433.7) 21.3(14.8)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、 はるさめ、砂糖、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米 みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅう り、○かぼちゃ、ねぎ、いんげん、 しょうが	ツナマヨおにぎり
31金	牛乳	ごはん 鱈(非常食:鱈の味噌煮)と根菜の煮物 コロコロサラダ お麩とわかめのすまし汁	パンゼリー(非常食:パ ン缶) クラッカー お茶	475.1(432.7) 15.8(15.7)	米、さといも、油、焼ふ、砂糖	さば(味噌煮)	にんじん、だいこん、きゅうり、○パ ン缶、ごぼう、コーン、カットわかめ	青菜おにぎり

・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。



～おせち料理の意味～

新しい年の神様を静かに迎えるために、おせち料理は年末に用意します。地域によって入れる料理にも違いがありますが、代表的なものの意味を紹介します。

「数の子」 子宝や子孫繁栄を願う縁起物
 「栗きんとん」 金運を呼ぶ縁起物
 「伊達巻」 学問や習い事の成就を願うもの
 「紅白かまぼこ」 半円状が日の出に似ている事と紅白を揃えた縁起物
 「田作り」 田植えの肥料に乾燥いわしを用いて豊作になったことから、五穀豊穡を願う
 「黒豆」 黒の邪気払いの意味と、健康でまめに暮らせるように

豚ひき肉
たまねぎ
ねぎ
しょうが
しょうゆ
食塩
片栗粉
豆乳
水
ごま油
もち米

28g
14g
2.4g
0.08g
1.3g
0.1g
1.7g
1.2g
1.3g
0.16g
10.5g

35g
18g
3g
0.1g
1.6g
0.2g
2.1g
1.5g
1.6g
0.2g
13g

いが蒸し

乳児1人分 幼児1人分

29日 おやつメニューです

1. 玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。
2. しょうがはすりおろして絞り汁を取る。
3. 豚ひき肉にもち米以外の材料を入れてよく混ぜる。
4. ③を団子状に丸めたものに、もち米をまんべんなくまぶす。
5. 蒸し器に④を並べて20分蒸す。

