

2019年度2月 食 予 定 献 立 表

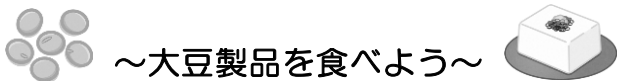
戸塚愛児園

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	
01 土	牛乳	チキンライス ポテトサラダ かぶのスープ	チーズパン 牛乳	615.9(505.2) 20.5(17.5)	米、じゃがいも、○ロールパン、マヨネーズ、油、○マヨネーズ	鶏もも肉、○チーズ	たまねぎ、かぶ、きゅうり、にんじん、ピーマン、かぶ・葉	
03 月	牛乳	赤鬼ご飯 鰯のカレー揚げ 五目豆 青菜の味噌汁	鬼まんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	621.6(458.6) 25.7(18.6)	米、○さつまいも、油、片栗粉、砂糖、○ホットケーキ粉	さくら、米みそ、だいず(水煮)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、こんにゃく、こんぶ	わかめおにぎり
04 火	牛乳	ごはん 鶏肉の照焼き 白菜のじゃこドレッシング和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ごまトースト 牛乳	613.2(503.0) 27.6(23.2)	米、○食パン、○砂糖、油、○マーガリン、片栗粉、砂糖、○すりごま、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ、しらす干し	はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが	和風ツナおにぎり
05 水	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 大根とかにかまのサラダ しめじと人参の味噌汁	大学かぼちゃ お茶	444.3(408.1) 10.9(11.8)	米、○油、○砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、○黒ごま	ちくわ、かにかまぼこ、米みそ	○かぼちゃ、だいこん、しめじ、きゅうり、にんじん、あおのり	バナナ
06 木	牛乳	ごはん 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 お麩とねぎの味噌汁	人参ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	621.0(443.8) 25.6(18.2)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、焼ふ、ごま、○砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○豆乳、米みそ、○無塩バター	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、カットわかめ	梅おにぎり
07 金	牛乳	タンメン さつま芋のオープン焼き 乳児:カットチーズ 幼児:棒チーズ いよかん	野菜雑炊(非常食:白粥) お茶	466.5(442.0) 14.5(15.0)	さつまいも、生中華めん、○米、油、ごま油	豚肩ロース肉、チーズ	○だいこん、キャベツ、いよかん、もやし、○にんじん、○だいこん(葉)、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、しめじ	おかかおにぎり
08 土	牛乳	ツナチャーハン 温野菜 豆腐とわかめのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	510.5(420.8) 16.7(14.4)	米、じゃがいも、ごま油	絹ごし豆腐、ツナ缶	○バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、カットわかめ	
10 月	牛乳	ごはん 鰯の味噌煮 おからサラダ のっぺい汁	ゼリー ネオ玄米スナック(非常食) お茶	378.0(362.3) 18.6(18.0)	米、さといも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、○ネオ玄米スナック	かれい、おから、鶏もも肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ねぎ、しょうが	塩昆布おにぎり
12 水	牛乳	コッペパン 鶏肉のコーンクリーム焼き キュービックサラダ 野菜スープ 乳児:りんご	ひじきご飯 お茶	457.1(450.9) 22.3(21.1)	コッペパン、○米、手作りドレッシング、○砂糖、○油	鶏もも肉、チーズ、○油揚げ、生クリーム	にんじん、はくさい、きゅうり、コーン、クリームコーン、○にんじん、たまねぎ、○ひじき、りんご	青菜おにぎり
13 木	牛乳	ごはん 肉じゃが(非常食) ほうれん草と人参のナムル もやしとねぎの味噌汁 幼児:りんご	ボンボンドーナッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	642.8(446.7) 19.3(13.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、○油、油、○粉糖	豚肩ロース肉、○卵、○豆乳、米みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しらたき、もやし、ねぎ	おかかおにぎり
14 金	牛乳	チキンカレー かぶときゅうりの中華風サラダ キャベツのスープ	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	585.3(429.7) 17.1(11.7)	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、○無塩バター	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、かぶ、にんじん、かぶ・葉	ツナマヨおにぎり
15 土	牛乳	豚丼 切干大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	ツナパン 牛乳	706.7(577.9) 26.4(22.2)	米、○コッペパン、じゃがいも、○マヨネーズ、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、○ツナ缶、米みそ	たまねぎ、しらたき、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	
17 月	牛乳	スパゲッティミートソース かぼちゃのオープン焼き えのきと玉ねぎのスープ	五平餅 お茶	515.0(478.9) 16.1(16.2)	スパゲッティ、○米、○もち米、○砂糖、油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、○米みそ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶、えのきたけ、にんじん、ピーマン	ふかし芋
18 火	牛乳	和風ツナ御飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツのサラダ 青梗菜の味噌汁	フルーツサンド 牛乳	605.5(511.1) 28.0(23.8)	米、○ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、○ホイップクリーム、ツナ缶、米みそ	キャベツ、○みかん缶、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○バナナ、しょうが	ゆかりおにぎり
19 水	牛乳	ごはん マーボー春雨 野菜スティック なすと玉ねぎの味噌汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	643.8(462.2) 20.6(14.3)	米、はるさめ、○マーガリン、○砂糖、砂糖、油、○ホットケーキ粉	豚ひき肉、○卵、○牛乳、米みそ	にんじん、たまねぎ、もやし、だいこん、なす、ねぎ	ひじきおにぎり
20 木	牛乳	ごはん 鰯のごま照り焼き もやしときゅうりの酢の物 豆腐と万能ねぎの味噌汁	ヨーグルト ネオ玄米スナック(非常食) お茶	556.9(513.7) 23.1(21.3)	米、ごま、油、砂糖、ごま油、○砂糖、○ネオ玄米スナック	○ヨーグルト(加糖)、さば、絹ごし豆腐、米みそ、○ヨーグルト(無糖)	もやし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ	バナナ
21 金	牛乳	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー かぶの昆布あえ お麩とねぎのすまし汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	561.4(396.2) 21.5(15.0)	○じゃがいも、米、○油、焼ふ、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	かぶ、きゅうり、ねぎ、かぶ・葉、塩こんぶ	人参おにぎり
22 土	牛乳	カレーライス 隠元と人参の胡麻和え 小松菜と玉ねぎのスープ	ぶどうパン 牛乳	613.7(503.4) 19.9(17.0)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉	たまねぎ、いんげん、にんじん、こまつな	
25 火	牛乳	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ なめこの味噌汁	メープルスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	627.5(449.1) 22.8(16.0)	米、○小麦粉、○砂糖、○メープルシロップ、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆乳、○豆乳、○バター、凍り豆腐、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ	わかめおにぎり
26 水	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き がんもどきの煮物 さつま汁 幼児:はっさく	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	646.2(464.8) 32.9(24.1)	米、○マカロニ、さつまいも、○油、砂糖	さけ、がんもどき、○豚ひき肉、米みそ	はっさく、にんじん、○たまねぎ、だいこん、こんにゃく、○ピーマン、ねぎ	コーンマヨおにぎり
27 木	牛乳	ごはん 鶏ウイング生姜煮 大根と人参の甘酢和え かぼちゃの味噌汁	ツナパン 牛乳	708.6(579.3) 30.0(25.1)	米、○コッペパン、○マヨネーズ、砂糖	鶏手羽元、○ツナ缶、米みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、しょうが	青菜おにぎり
28 金	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン チリコンカーン パンサンデー 白菜のスープ 乳児:はっさく	昆布おにぎり お茶	533.6(469.9) 17.4(16.1)	フランスパン、○米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油、ロールパン	豚肩ロース肉、ベーコン、だいず(水煮)	たまねぎ、にんじん、はくさい、トマトピューレ、きゅうり、○塩こんぶ、はっさく	バナナ
29 土	牛乳	マーボー丼 キャベツの浅漬け もやしのスープ	むらさき芋パン 牛乳	612.5(502.5) 22.8(19.3)	米、○ロールパン、○さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	

・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。

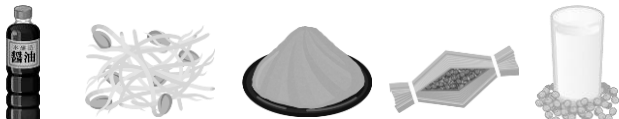


～大豆製品を食べよう～

大豆は畑の肉とも言われ、たんぱく質を豊富に含んでいます。味噌、醤油、豆腐など様々な食品に加工され、日本人の食事には欠かせませんね。

大豆はマメ科の大豆属に分類されます。一般的には黄大豆のことを指しますがその他にも青大豆(きな粉)、黒大豆(黒豆)などがあります。また大豆を若いうちに収穫したものが枝豆です。

大豆は良質な植物性たんぱく質の他に、カルシウム、鉄などのミネラル、ビタミン類をバランス良く含んでおり、大豆そのままか、おからを利用すると食物繊維も多く摂れるのでオススメです。



五目豆

乳児1人分 幼児1人分

大豆水煮	16g	20g
にんじん	6g	8g
だし用昆布	0.3g	0.4g
ごぼう	7g	9g
つきこんにゃく	4g	5g
砂糖	0.3g	0.4g
しょうゆ	1.5g	2g
みりん	0.3g	0.4g

3日 お昼のメニューです



1. 昆布でだしを取り、軟らかくなった昆布を1cm角程度に刻む。
2. にんじん、ごぼうも1cm程の角切りにする。
3. つきこんにゃくは長さ1cm程に切り、軽く湯通しをして水気を切っておく。(あく抜きのため)
4. ①の出汁にごぼうを入れて、少し軟らかくなるように煮る。
※あくが出たら取り除いて下さい。
5. 水煮大豆、にんじん、こんにゃく、昆布と調味料を入れて、味が染みるように煮る。