

# 2019年度3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 <span style="float: right;">(〇は午後おやつ)</span>			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 豚肉のピカタ キュービックサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁	豆乳くず餅 お茶	590.7(525.2) 21.6(20.3)	米、〇片栗粉、〇砂糖、手作りドレッシング、油、小麦粉	〇豆乳、豚肩ロース肉、卵、チーズ、〇きな粉、米みそ	にんじん、きゅうり、だいこん、たまねぎ	ツナマヨおにぎり
03月 火	牛乳	ちらし寿司 鶏肉のケチャップ揚げ アスパラのゴマ和え 花麩のすまし汁 いちご	いちご蒸しパン ひなあられ 乳児:お茶 幼児:牛乳	789.3(594.1) 27.8(20.3)	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、油、ごま、焼ふ	鶏もも肉、卵、油揚げ、でんぶ	グリーンアスパラガス、にんじん、いちご、〇いちごジャム、コーン、しめじ、ねぎ、みつば、さやえんどう、かんぴょう、焼きのり	塩昆布おにぎり
04月 水	牛乳	カレーうどん かぼちゃサラダ 茹でブロッコリー 清見オレンジ	こぎつねごはん お茶	534.0(495.5) 15.8(15.9)	ゆでうどん、〇米、マヨネーズ、片栗粉、〇砂糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、〇鶏ひき肉、〇油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、きよみ、きゅうり、にんじん、ねぎ、〇コーン、〇にんじん、干しぶどう	おかかおにぎり
05月 木	牛乳	ごはん 手作りがんも風 大根、人参、ふきの含め煮 きのこの味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	599.1(426.3) 21.1(14.7)	〇さつまいも、米、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ	だいこん、にんじん、えのきたけ、エリンギ、ふき、しめじ、たまねぎ、いんげん、ひじき	わかめおにぎり
06月 金	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 変わりきんぴら キャベツの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	630.1(516.6) 27.5(23.0)	米、〇ぶどうパン、砂糖、ごま、油	さば、さつまいも、米みそ	キャベツ、にんじん、こんにやく、ごぼう、たまねぎ	バナナ
07月 土	牛乳	ハヤシライス 隠元とよしのサラダ 春雨スープ	バナナ おせんべい 牛乳	593.1(502.2) 17.5(15.3)	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉	〇バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、チンゲンサイ	/
09月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 かぶの梅和え わかめと玉ねぎのスープ 幼児:りんご	コーンフレーク 牛乳	571.8(455.3) 21.5(18.3)	米、〇コーンフレーク、はちみつ、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、かつお節	りんご、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、ねぎ、たけのこ(水煮)、うめ干し、しょうが、カットわかめ	和風ツナおにぎり
10月 火	牛乳	ごはん 鮭の大和蒸し ひじきの炒り煮 タヌキ汁	じゃがバター お茶	401.6(374.0) 20.6(19.5)	〇じゃがいも、米、ながいも、砂糖、油	さけ、油揚げ、米みそ、〇バター	なす、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき	青菜おにぎり
11月 水	牛乳	ごはん 豚肉チーズロールフライ きゅうりの中華風サラダ かぼちゃの味噌汁	抹茶のチェッククッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	769.4(562.7) 24.9(17.7)	米、〇小麦粉、〇グラニュー糖、油、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、チーズ、〇無塩バター、〇卵、米みそ	かぼちゃ、もやし、きゅうり、しらたき、ねぎ、にんじん	人参おにぎり
12月 木	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーのおかかマヨ和え 大根のスープ	中華風おこわ お茶	476.5(415.4) 25.5(22.4)	ソフトフランスパン、〇米、〇もち米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、〇砂糖、〇ごま油、ロールパン	鶏もも肉、〇鶏もも肉、かつお節	ブロッコリー、だいこん、〇しめじ、ほうれんそう、にんじん、〇こんにやく、〇にんじん、りんご、レモン果汁	バナナ
13月 金	牛乳	ごはん 回鍋肉 さつまいものグラッセ 豆腐とねぎのすまし汁 乳児:りんご	ピザトースト 牛乳	742.3(624.5) 26.8(22.6)	〇食パン、さつまいも、米、マーガリン、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、〇ハム、米みそ、〇ピザチーズ	キャベツ、ピーマン、にんじん、エリンギ、〇たまねぎ、〇ピーマン、ねぎ、りんご	ゆかりおにぎり
14月 土	牛乳	ツナサンド ボトフ バナナ	お菓子 牛乳	590.2(499.0) 18.2(15.9)	じゃがいも、食パン、マヨネーズ	ウインナー、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	/
16月	牛乳	ごはん 鯖の黄金焼き ほうれん草の納豆和え しめじと玉ねぎの味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	701.6(508.4) 27.4(19.7)	米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ	さわら、挽きわり納豆、〇卵、〇バター、米みそ、白みそ	ほうれんそう、しめじ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	梅おにぎり
17月 火	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	けんちんうどん お茶	416.9(386.2) 21.9(20.6)	米、〇ゆでうどん	鶏もも肉、〇絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ	キャベツ、〇だいこん、たまねぎ、〇にんじん、マーマレード、にんじん、きゅうり、〇万能ねぎ、〇ごぼう、塩こんぶ	わかめおにぎり
18月 水	牛乳	チャンポン麺 コロコロサラダ バナナ	ぼたもち お茶	507.8(449.6) 14.7(14.5)	生中華めん、〇米、〇もち米、手作りドレッシング、片栗粉、ごま油、〇砂糖	豚ばら肉、なると、えび、〇きな粉	バナナ、だいこん、もやし、にんじん、チンゲンサイ、コーン、たけのこ(水煮)、ねぎ	和風ツナおにぎり
19月 木	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ 白菜ときゅうりの漬漬け じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	よもぎのパウンドケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	654.3(470.6) 25.3(18.0)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、〇豆乳、〇卵、豆乳、凍り豆腐、米みそ、〇米みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇よもぎ	塩昆布おにぎり
21月 土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーのサラダ 青菜の味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	675.5(552.9) 25.2(21.3)	米、〇ロールパン、〇さつまいも、〇砂糖、砂糖、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	しらたき、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン	/
23月	牛乳	ごはん 肉団子 キャベツのゆかり和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	春色ゼリー おせんべい お茶	419.4(395.8) 15.9(15.9)	米、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	ひじきおにぎり
24月 火	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ 小松菜と人参のお浸し お数と万能ねぎの味噌汁 幼児:はっさく	卵ロールサンド 牛乳	670.4(541.1) 28.0(23.4)	米、〇ロールパン、油、片栗粉、〇マヨネーズ、焼ふ、砂糖、ごま	豚レバー、〇卵、米みそ、かつお節	こまつな、はっさく、にんじん、しょうが、万能ねぎ	青菜おにぎり
25月 水	牛乳	ごはん 鰯の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 五目味噌汁 乳児:清見オレンジ	乳児:みたらしおぼろ 幼児:みたらし団子 お茶	456.2(479.1) 18.9(19.2)	米、〇白玉粉、さといも、〇上新粉、〇砂糖、砂糖、〇片栗粉、ごま、〇米	かえい、米みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、カットわかめ、しょうが、きよみ	コーンマヨおにぎり
26月 木	牛乳	パンズパン チキンカツ グリーンサラダ もやしのスープ	天かすおにぎり お茶	477.8(449.2) 16.7(16.7)	〇米、パンズパン、パン粉、〇天かす、手作りドレッシング、油、小麦粉、〇砂糖、〇ごま、〇油	鶏もも肉	ブロッコリー、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、〇あおのり	ふかし芋
27月 金	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ ポテトサラダ えのきの味噌汁	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	671.7(484.4) 20.4(14.1)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇マーガリン、マヨネーズ、〇黒砂糖、片栗粉、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、〇豆乳	〇バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、エリンギ、ねぎ	おかかおにぎり
28月 土	牛乳	豚肉の味噌丼 人参サラダ キャベツのスープ	ツナパン 牛乳	661.6(546.3) 23.0(19.3)	米、〇ロールパン、〇マヨネーズ、手作りドレッシング、油、砂糖	豚肩ロース肉、チーズ、〇ツナ缶、米みそ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、干しぶどう	/
30月	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 菜の花とほうれん草のお浸し わかめと玉ねぎの味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	675.0(487.1) 24.4(17.3)	〇さつまいも、米、〇片栗粉、〇油、ごま、油	鶏もも肉、米みそ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なばな、カットわかめ	ゆかりおにぎり
31月 火	牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの甘煮 青梗菜と玉ねぎのスープ	甘辛じゃこおにぎり お茶	553.8(493.2) 17.8(17.0)	生中華めん、〇米、砂糖、〇砂糖、油、ごま油、〇ごま、片栗粉	豚ひき肉、〇しらす干し、米みそ	かぼちゃ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン、にんじん、しょうが	バナナ

・3日お誕生会  
・3日おやつ: つぼみ・はな組の乳児食は、ひなあられが赤ちゃんせんべいになります。

※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。



## ～旬のおさかな・鯖～

さわらはサバ科のお魚で、一見白身魚に見えますが、実は大海を長距離回遊する赤身魚なんです！成長段階により呼び名が変わる出世魚としても知られています。関東では50cm位までのものをサゴシ、サコチと言い、50cm以上のものをサワラと言います。

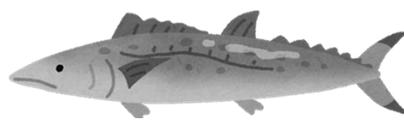
春のさわらはさっぱりとした味で身は柔らかい為、いろいろな料理に使えます。園では塩焼き、西京焼き、生姜焼きなどで提供しています。

栄養面でも血液をサラサラにしてくれるEPAや、悪玉コレステロール減少効果のあるDHA、カリウムも多

## 鯖の黄金焼き

### 乳児1人分 幼児1人分

さわら	40g	50g
マヨネーズ	4.6g	5.8g
白みそ	0.6g	0.8g
かぼちゃ	0.8g	1g



16日 お昼のメニューです

1. さわらを軽く水洗いし、ペーパーで水気をとっておく。
2. かぼちゃは茹でてなめらかにつぶしておく。(電子レンジでもOK)
3. つぶしたかぼちゃとマヨネーズ、白みそを合わせる。
4. さわらの表面に③のソースを塗り、180℃のオーブンで12分程焼く。

☆この黄金焼きは、ソースに卵黄ではなくかぼちゃを入れていて鮮やかな黄色になります。

含まれている為、血圧降下作用、生活習慣病予防も期待できます。

卵アレルギーの心配がなくなった。たまごアレルギーのお子様でもマヨネーズをマヨドレに替えれば食べられますよ！