

# 2020年度 5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			軽食	
					(〇は午後おやつ)				
					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	たけのこご飯 鱈の照り焼き キャベツときゅうりの漬物 わかめと玉ねぎの味噌汁	乳児:鯉サブレ 幼児:柏餅 お茶	463.0(470.2) 19.0(17.8)	米、〇柏餅、油、〇砂糖、〇小麦粉、〇マーガリン	ぶり、米みそ、油揚げ、〇牛乳	キャベツ、たけのこ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、カットわかめ、しょうが		ゆかりおにぎり
02土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーのサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ツナパン 牛乳	698.0(585.2) 26.9(22.8)	米、〇ロールパン、じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、〇ツナ缶、米みそ	ブロッコリー、しらたき、たまねぎ、ねぎ、にんじん		
07木	牛乳	カレーライス 大豆とコーンのサラダ 春雨スープ 清見オレンジ	スコーン 牛乳	650.9(548.8) 21.5(18.5)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油	豚肩ロース肉、大豆(水煮)、〇豆乳、ツナ缶、チーズ、〇バター	たまねぎ、にんじん、きよみ、はくさい、コーン		和風ツナおにぎり
08金	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ きゅうりとわかめの酢の物 えのきの味噌汁	バナナヨーグルト ビスケット お茶	528.2(490.4) 20.0(19.3)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、〇砂糖	〇無糖ヨーグルト、豚レバー	きゅうり、〇バナナ、えのきたけ、ほうれんそう、しょうが、カットわかめ		青菜おにぎり
09土	牛乳	マーボー丼 隠元のおかかマヨネーズ和え 白菜のスープ	お菓子 牛乳	555.5(478.9) 19.5(17.0)	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、かつお節	いんげん、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが		
11月	牛乳	ごはん 鱈の煮つけ キャベツの塩昆布和え 五目味噌汁 乳児:清見オレンジ	チヂミ お茶	436.5(422.4) 19.2(18.8)	米、〇小麦粉、〇ごま油、砂糖	さわら、絹ごし豆腐、米みそ、〇ピザ用チーズ	キャベツ、だいこん、〇にんじん、にんじん、きゅうり、〇万能ねぎ、ねぎ、いんげん、〇にら、塩こんぶ、しょうが、きよみ		人参おにぎり
12火	牛乳	皿うどん ベイクドポテト スナックえんどう もやしのスープ 幼児:清見オレンジ	チャーハン お茶	455.0(385.0) 17.8(15.6)	チャーメン、じゃがいも、〇米、片栗粉、油、〇油、ゆであどん	鶏むね肉、〇焼き豚、かまぼこ	はくさい、たまねぎ、きよみ、もやし、にんじん、スナックえんどう、しめじ、〇にんじん、ねぎ、〇ピーマン、〇ねぎ		わかめおにぎり
13水	牛乳	ごはん そら豆のかき揚げ 切干大根の旨煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	レモンケーキ お茶	587.9(537.3) 15.8(15.9)	米、〇小麦粉、小麦粉、〇砂糖、〇マーガリン、油、砂糖	〇卵、油揚げ、しらす干し、米みそ	たまねぎ、そらめ、〇レモン、にんじん、切り干しだいこん、コーン、しめじ		バナナ
14木	牛乳	ごはん タンドリーチキン 白菜と小松菜の甘酢和え かぼちゃの味噌汁	ハニートースト 牛乳	535.7(455.3) 26.0(22.1)	米、〇食パン、〇マーガリン、〇はちみつ、砂糖	鶏もも肉、無糖ヨーグルト、米みそ	はくさい、かぼちゃ、こまつな、にんじん、ねぎ		おかかおにぎり
15金	牛乳	ごはん 炒り豆腐 スイートポテトサラダ お麩とねぎの味噌汁	くず餅 お茶	512.2(476.8) 16.7(16.7)	米、さつまいも、〇片栗粉、〇砂糖、〇黒砂糖、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、米みそ、〇きな粉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、干しぶどう		塩昆布おにぎり
16土	牛乳	チキンライス キュービックサラダ じゃが芋のスープ	チーズパン 牛乳	573.5(485.6) 19.9(17.3)	米、〇ロールパン、じゃがいも、手作りドレッシング、油、〇マヨネーズ	鶏もも肉、〇チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ピーマン		
18月	牛乳	ごはん 親子煮 もやしときゅうりのゆかり和え キャベツの味噌汁 幼児:バナナ	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	598.4(442.0) 22.9(19.3)	米、〇コーンフレーク	卵、鶏もも肉、〇無塩バター、米みそ	もやし、たまねぎ、バナナ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん		甘辛じゃこおにぎり
19火	牛乳	エビピラフ 鶏肉のケチャップ揚げ アスパラサラダ わかめとコーンのスープ	ココア蒸しケーキ りんご 乳児:お茶 幼児:牛乳	726.9(546.6) 26.5(19.2)	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖、片栗粉、〇油、油、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、えび、〇豆乳、〇卵、ベーコン	〇りんご、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、コーン、きゅうり、カットわかめ		ゆかりおにぎり
20水	牛乳	ごはん マーボー春雨 大根の中華和え物 なすと玉ねぎの味噌汁	じゃがバター 乳児:お茶 幼児:牛乳	522.6(379.5) 18.0(12.4)	〇じゃがいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、米みそ	だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、きゅうり、ねぎ		ひじきおにぎり
21木	牛乳	ロールパン 大豆ハンバーグ ほうれん草のサラダ かぶのスープ	和風ツナおにぎり お茶	472.8(445.2) 20.5(19.7)	〇米、ロールパン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、〇砂糖、ごま油	豚ひき肉、〇ツナ缶、豆乳、凍り豆腐、〇かつお節	たまねぎ、ほうれん草、かぶ、にんじん、しめじ、コーン、かぶ・葉		バナナ
22金	牛乳	ごはん 鱈の味噌煮 人参サラダ むらくも汁 乳児:バナナ	むらさき芋パン 牛乳	651.9(580.8) 32.2(27.5)	米、〇ロールパン、〇さつまいも、〇砂糖、手作りドレッシング、片栗粉、砂糖	かれない、絹ごし豆腐、卵、チーズ、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ	にんじん、たまねぎ、干しぶどう、しょうが、バナナ		わかめおにぎり
23土	牛乳	チャーハン ポテトサラダ えのきたもやしのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	443.4(374.8) 13.0(11.6)	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	豚ひき肉	〇バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ		
25月	牛乳	スパゲッティミートソース ブロッコリーとアスパラのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 幼児:宇和ゴールド	青菜おにぎり お茶	501.5(460.3) 16.6(16.5)	〇米、スパゲッティ、手作りドレッシング、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、バター	たまねぎ、ホールトマト缶、ブロッコリー、はっさく、グリーンアスパラガス、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン		ふかし芋
26火	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 小松菜の納豆和え さつま芋とねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	380.5(371.4) 20.9(20.0)	米、さつまいも	さけ、挽きわり納豆、ピザ用チーズ、米みそ、かつお節	こまつな、にんじん、ねぎ		コーンマヨおにぎり
27金	牛乳	ごはん チャンプル かぼちゃのオープン焼き お麩とえのきの味噌汁	ハムコーンサンド 牛乳	661.8(556.2)	米、〇コッペパン、〇マヨネーズ、焼ふ、油、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、〇ハム、米みそ	かぼちゃ、にんじん、〇コーン、たまねぎ、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にら		おかかおにぎり
28木	牛乳	ごはん 鱈のカレー揚げ キャベツの香り漬物 なめこの味噌汁 乳児:宇和ゴールド	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	610.6(459.6) 24.0(17.4)	米、〇ホットケーキミックス、小麦粉、油、ごま、砂糖	さば、〇牛乳、〇カルピス、米みそ	キャベツ、なめこ、にんじん、ねぎ、レモン、はっさく		塩昆布おにぎり
29金	牛乳	ごはん 鶏ちゃん焼き 大根とかにかまのサラダ 卵と人参のすまし汁	ジャーマンポテト(そら豆) お茶	501.7(468.4) 19.3(18.7)	米、〇じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま、〇油、砂糖	鶏もも肉、卵、〇ベーコン、かにかまぼこ、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、〇そらめ、〇たまねぎ、しめじ、〇にんじん、しょうが		梅おにぎり
30土	牛乳	ハヤシライス もやしのごま酢和え かぶとしめじのスープ	ぶどうパン 牛乳	612.9(517.1) 20.2(17.5)	米、〇ぶどうパン、じゃがいも、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉	もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、しめじ		

・19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・そら豆～

そら豆はマメ科ソラマメ属で、エジプトで4000年以上も前から食用として栽培されており、日本には奈良時代に伝えられました。名前の由来は実が空に向けて実ることから、漢字で「蚕豆」「空豆」と書きます。

選ぶときはさやの緑が鮮やかで艶っぽく、触った時にふっくらとして弾力があり、重みを感じるものが良いですよ。

茹でる、炒める、煮る、揚げる…様々な料理に変身させて旬を味わいましょう♪



## そら豆のかき揚げ

乳児1人分 幼児1人分

そら豆	20g	25g
たまねぎ	19g	24g
しらす干し	4g	5g
コーン缶	4g	5g
小麦粉	12g	15g
水	5g	7g
油	3g	4g



13日 お昼のメニューです

1. そら豆は皮から出し、荒く刻む。
2. 玉ねぎは2cm程の長さにスライスする。
3. コーン缶は水気を切っておく。
4. 小麦粉を水で溶いたものにそら豆、玉ねぎ、しらす、コーンを混ぜる。
5. フライパンに油を熱し④の具を揚げる。

☆旬のそら豆はホクホクで、しらすのほんのりした塩気で何も付けなくても美味しいですよ！