

2020年度 6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	
01月	牛乳	ソース焼きそば キュービックサラダ さつま芋のスープ	ツナマヨおにぎり お茶	536.1(495.8) 17.0(16.9)	焼きそばめん、〇米、さつまいも、手 作りドレッシング、〇マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、〇ツナ、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もや し、きゅうり、ピーマン、あおのり	ゆかりおにぎり
02火	牛乳	ごはん そろ豆の焼きコロッケ きんぴらごぼう なすと玉ねぎの味噌汁	メープルトースト 牛乳	654.9(550.7) 18.4(16.0)	米、じゃがいも、〇食パン、油、パン 粉、小麦粉、〇メープルシロップ、〇 マーガリン、砂糖、ごま、ごま油	チーズ、米みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、なす、 そらめ	おかかおにぎり
03水	牛乳	キーマカレー 切干大根のサラダ トマトスープ りんご	抹茶のチェッククッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	668.2(499.6) 20.5(14.4)	米、〇小麦粉、〇グラニュー糖、小 麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、〇無塩パ ター、かにかまぼこ、大豆水煮、〇 卵	たまねぎ、りんご、トマト、にんじん、 きゅうり、レタス、ピーマン、切り干し だいこん、しょうが	わかめおにぎり
04木	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き おかからサラダ もやしと万能ねぎの味噌汁	フライドポテト お茶	477.6(449.1) 18.8(18.3)	〇じゃがいも、米、マヨネーズ、〇 油、砂糖	鶏もも肉、おから、ハム、米みそ	ブロッコリー、もやし、万能ねぎ、あ おのり	人参おにぎり
05金	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草と人参の胡麻和え のっぺい汁	ブルーベリーケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	628.6(464.3) 28.0(20.4)	米、さといも、〇ホットケーキ粉、〇 マーガリン、〇砂糖、ごま、砂糖、 油、片栗粉	さけ、〇無糖ヨーグルト、〇卵、米み そ、油揚げ	ほうれん草、だいこん、にんじん、 〇ブルーベリージャム、ねぎ、ごぼう	青菜おにぎり
06土	牛乳	ツナチャーハン スイートポテトサラダ キャベツのスープ	昆布おにぎり お茶	478.3(449.6) 9.8(11.2)	米、〇米、さつまいも、マヨネーズ、 ごま油	ツナ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、 にんじん、〇塩こんぶ、干しぶどう	
08月	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ 三色サラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 乳児:オレンジ	エビトースト 牛乳	589.0(505.0) 23.4(20.2)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、手作り ドレッシング	卵、凍り豆腐、米みそ、〇とろける チーズ、〇干しえび	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほ うれん草、しめじ、コーン、米みつ ば、オレンジ	ひじきおにぎり
09火	牛乳	乳児:コッペパン 幼児:ソフトフランスパン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト わかめとえのきのスープ	野菜雑炊(非常食:白 粥) お茶	443.7(372.9) 22.0(19.1)	フランスパン、じゃがいも、〇米、 油、ごま油、コッペパン	鶏もも肉、ベーコン	〇はくさい、〇だいこん、たまねぎ、 えのきたけ、〇にんじん、マーマレー ド、にんじん、カットわかめ	梅おにぎり
10水	牛乳	ごはん 鯖の煮付け キャベツの甘酢和え 豚汁 幼児:夏みかん	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	649.9(474.3) 28.8(20.9)	米、〇マカロニ、さといも、砂糖、ご ま、〇油、〇砂糖	さば、豚肩ロース肉、〇豚ひき肉、 米みそ	キャベツ、なつみかん、だいこん、に んじん、〇たまねぎ、ごぼう、〇にん じん、ねぎ、しょうが	塩昆布おにぎり
11木	牛乳	ごはん 和風ミートローフ ごぼうのサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	チーズ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	703.5(524.2) 28.1(20.5)	米、〇小麦粉、さつまいも、〇砂糖、 マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、〇 チーズ、ハム、米みそ、凍り豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、エリン ギイ、しめじ、万能ねぎ	おかかおにぎり
12金	牛乳	こぎつねごはん 鶏肉のカレー揚げ パンサンズ タヌキ汁	あじさいゼリー バナナ お茶	411.6(402.8) 21.7(20.7)	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ご ま油	鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、米み そ	〇バナナ、なす、にんじん、きゅうり、 ねぎ、コーン、しょうが	わかめおにぎり
13土	牛乳	豚丼 隠元ともやしのサラダ かぶの味噌汁	お菓子 牛乳	598.1(512.9) 21.9(18.9)	米、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、もやし、しらたき、かぶ、い んげん、にんじん、かぶ・葉	
15月	牛乳	ごはん 松風焼き もやしと人参のナムル 豆腐となめこの味噌汁	ハニースコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	609.3(448.9) 26.1(18.9)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇はちみ つ、ごま油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、米み そ、〇豆乳、凍り豆腐、〇バター	もやし、にんじん、なめこ、たまねぎ、 ねぎ	和風ツナおにぎり
16火	牛乳	ごはん 鯖のケチャップ和え きゅうりと人参の昆布和え 青梗菜の味噌汁	きな粉トースト 牛乳	700.5(587.2) 28.3(23.9)	〇食パン、米、油、片栗粉、〇マー ガリン、〇砂糖、砂糖	さば、米みそ、〇きな粉	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、塩こんぶ	ゆかりおにぎり
17水	牛乳	チャンポン麺 かぼちゃと大豆のサラダ バナナ	しらすわかめご飯 お茶	562.7(510.4) 17.9(17.5)	生中華めん、〇米、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油	豚ばら肉、大豆水煮、なると、うずら 卵水煮、えび、〇しらす干し	バナナ、かぼちゃ、もやし、チンゲン サイ、きゅうり、たけのこ水煮、ねぎ	ふかし芋
18木	牛乳	ごはん なすと鶏肉のみぞれかけ キャベツのゆかり和え お麩と油揚げの味噌汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	603.2(444.0) 27.0(19.6)	米、〇小麦粉、片栗粉、〇黒砂糖、 焼ふ、油	鶏もも肉、〇豆乳、油揚げ、米みそ	キャベツ、なす、だいこん、にんじ ん、葉ねぎ	人参おにぎり
19金	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 炒りなます 豆腐とえのきの味噌汁	玉平餅 お茶	467.4(440.9) 21.2(20.3)	米、〇米、〇もち米、ながいも、〇砂 糖、砂糖、ごま、ごま油	さけ、絹ごし豆腐、米みそ、〇米み そ	にんじん、ごぼう、えのきたけ、しらた き、ねぎ	コーンマヨおにぎり
20土	牛乳	マーボー春雨丼 ブロッコリーのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	青菜おにぎり お茶	499.7(466.8) 13.4(14.0)	米、〇米、はるさめ、油、砂糖、ごま 油	豚ひき肉、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、カットわかめ、しょうが	
22月	牛乳	ごはん チンジャオロース さつま芋のオープン焼き 卵のスープ	レーズンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	703.2(523.9) 21.1(14.9)	さつまいも、米、〇小麦粉、〇油、〇 砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、〇豆乳、卵、米みそ	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、こ まつな、たけのこ水煮、〇干しぶど う、しょうが	わかめおにぎり
23火	牛乳	ごはん キスフライ キャベツの浅漬け しめじと玉ねぎの味噌汁 幼児:夏みかん	スイートパンプキン 乳児:お茶 幼児:牛乳	510.6(362.8) 23.9(17.0)	米、パン粉、小麦粉、〇砂糖	きす、〇牛乳、米みそ、〇無塩パ ター	〇かぼちゃ、キャベツ、なつみかん、 しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ	人参おにぎり
24水	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根とかにかまのサラダ 白菜の味噌汁	いちごブレッド 牛乳	687.1(576.5) 27.1(23.0)	〇いちごブレッド、米、マヨネーズ、 油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまぼ こ、米みそ、豆乳、凍り豆腐	だいこん、はくさい、たまねぎ、きゅう り	ゆかりおにぎり
25木	牛乳	パンズパン チリコンカン 野菜スティック わかめと玉ねぎのスープ 乳児:オレンジ	梅おかかおにぎり お茶	451.0(434.8) 15.7(16.0)	〇米、バーガーパン、じゃがいも、砂 糖、油	豚肩ロース肉、ベーコン、〇かつお 節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト ピューレ、〇うめ干し、カットわかめ、 オレンジ	塩昆布おにぎり
26金	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソテー ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁	豆腐ドーナッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	671.8(498.9) 25.7(18.6)	米、〇ホットケーキ粉、〇油、砂糖、 片栗粉、油	鶏もも肉、〇絹ごし豆腐、油揚げ、 米みそ、バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめ じ、レモン、ひじき	おかかおにぎり
27土	牛乳	カレーライス ブロッコリーのおかか和え 青梗菜と玉ねぎのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	564.5(471.6) 18.8(16.3)	米、じゃがいも、油	豚肩ロース肉、かつお節	〇バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ	
29月	牛乳	納豆ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 きのこと汁	卵サンド 牛乳	656.4(537.5) 32.8(27.3)	米、〇食パン、砂糖、〇マヨネーズ、 ごま	さくら、挽きわり納豆、〇卵、かまぼ こ、米みそ	きゅうり、しめじ、えのきたけ、にんじ ん、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが	青菜おにぎり
30火	牛乳	ごはん 油淋鶏 大根の中華和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	わらび餅 お茶	536.7(496.4) 17.2(17.1)	米、じゃがいも、〇片栗粉、〇砂糖、 片栗粉、油、砂糖、はちみつ、ごま 油、ごま	鶏もも肉、米みそ、ハム、〇きな粉	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、りんご、ねぎ、しょうが	和風ツナおにぎり

・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。



～発酵食品について～

日本では古くから納豆、味噌、漬物、ヨーグルト、キムチなどの発酵食品に慣れ親しんできました。発酵とは納豆菌や麹菌、乳酸菌などの微生物の活動により起こり、食材の成分が分解される過程で元々の食品にはなかった栄養成分が出来たり増えたりします。また私達の腸内には免疫力を上げたり、自律神経を整える作用を持つ腸内細菌がいるのですが、発酵食品はこれらのバランスを整える力があります。発酵食品を上手に取り入れ、腸内環境を整えたい。

チーズ蒸しパン

乳児1人分 幼児1人分

小麦粉	16g	20g
ベーキングパウダー	0.8g	1g
砂糖	6.4g	8g
牛乳	8g	10g
水	8g	10g
チーズ	8g	10g

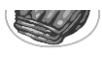


11日 おやつメニューです

1. 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜる。(振るとなおい)
2. ①に牛乳と水を加えて、生地になまりが出るように混ぜる。
3. ②にチーズを加えて均一に混ぜる。
4. 生地を型に流し、蒸し器で15分程蒸す。

☆園ではコロコロ状のプロセスチーズを使用していますが、とろけるチーズや粉チーズでも可

元時長口を上すに取リハイい、へてへを/田のい
生活を心がけて元気な身体を作りましょう！



こいあつた、こつりる、へや初、へてし
美味しく作れますよ。