

# 2020年度 7月 食 予 定 献 立 表

戸塚保育園

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 水	牛乳	食パン メンチカツ コールスローサラダ 冬瓜のスープ 幼児:バナナ	わかめおにぎり(非常食) お茶	657.6(566.5) 19.5(18.5)	食パン、○アルファ米、油、パン粉、小麦粉、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、凍り豆腐	バナナ、とうがん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん	ゆかりおにぎり
02 木	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き ポパイサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	644.7(477.1) 26.2(19.0)	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、かにかまぼこ、○きな粉、米みそ	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン、りんごジャム、しょうが	バナナ
03 金	牛乳	ごはん 生揚げの中華五目煮 もやしときゅうりのゆかり和え お麩とわかめの味噌汁 乳児:バナナ	コーンフレーク 牛乳	524.1(478.5) 20.3(18.0)	米、○コーンフレーク、焼ふ、砂糖、片栗粉、ごま油	生揚げ、豚肩ロース肉、米みそ、えび	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ水煮、しめじ、しょうが、カットわかめ、バナナ	おかかおにぎり
04 土	牛乳	豚丼 温野菜 キャベツの味噌汁	お菓子 牛乳	599.1(513.7) 21.7(18.8)	米、じゃがいも、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、しらたき、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	
06 月	牛乳	ごはん マーボーナス トマトと鰹元のサラダ かき玉汁	ひじきご飯 お茶	510.2(475.1) 16.3(16.4)	米、○米、砂糖、油、片栗粉、○砂糖、○油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○油揚げ、米みそ	なす、トマト、ねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、○にんじん、いんげん、○ひじき、しょうが	青菜おにぎり
07 火	牛乳	ソース焼きそば コロコロサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ すいか	乳児:ホットケーキ 幼児:ツナパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	647.4(412.6) 25.1(15.9)	焼きそばめん、○ロールパン、○マヨネーズ、油、砂糖、○ホットケーキミックス	豚肩ロース肉、チーズ、○ツナ、○卵、○豆乳	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、きゅうり、ごまつな、ピーマン、にんじん、あおのり	コーンマヨおにぎり
08 水	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 枝豆とかぼちゃの白和え しめじと人参の味噌汁	乳児:ツナパン 幼児:ホットケーキ 牛乳	589.4(568.5) 28.6(26.5)	米、○ホットケーキミックス、油、片栗粉、砂糖、ごま、○ロールパン、○マヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、○豆乳、○卵、米みそ、○ツナ	かぼちゃ、しめじ、にんじん、えだまめ、しょうが	バナナ
09 木	牛乳	ごはん キスの天ぷら おくらとかまぼこの海苔和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	くず餅 お茶	429.6(410.7) 16.5(16.5)	米、○片栗粉、○砂糖、小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖	きす、かまぼこ、米みそ、○きな粉、かつお節	オクラ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、焼きのり、あおのり	梅おにぎり
10 金	牛乳	ごはん 千種焼き ペイコポテト もやしと万能ねぎの味噌汁	スコーン・ストロベリー 乳児:お茶 幼児:牛乳	561.4(410.5) 19.1(13.3)	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	卵、ツナ、○豆乳、○バター、米みそ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○いちごジャム、万能ねぎ	人参おにぎり
11 土	牛乳	チキンライス キュービックサラダ 白菜のスープ	おかかおにぎり お茶	495.5(463.4) 13.2(13.9)	米、○米、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、○かつお節	にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ピーマン	
13 月	牛乳	ごはん 鰹の南蛮漬け うの花炒り煮 お麩とねぎの味噌汁	ごまトースト 牛乳	588.2(489.4) 24.4(20.8)	米、○食パン、片栗粉、砂糖、油、○砂糖、○マーガリン、焼ふ、○すりごま、ごま油	かれい、おから、米みそ、油揚げ	たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、ねぎ、しめじ	わかめおにぎり
14 火	牛乳	コッペパン ピザバーグ ミモザサラダ 春雨スープ 乳児:オレンジ	炊き込みご飯(非常食) お茶	573.0(525.4) 24.3(22.7)	○アルファ米、コッペパン、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖、○油、砂糖、油	豚ひき肉、豆乳、卵、凍り豆腐、○油揚げ、ピザ用チーズ	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、赤ピーマン、ピーマン、チンゲンサイ、○にんじん、○ごぼう、○しめじ、トマトビュール	ゆかりおにぎり
15 水	牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル(カレー味) さつま芋のオープン焼き えのきとわかめの味噌汁	桃のヨーグルト ビスケット お茶	568.2(521.6) 16.3(16.4)	さつまいも、米、○砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ	○もも、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ゴーヤ、たけのこ水煮、にら、カットわかめ	和風ツナおにぎり
16 木	牛乳	ごはん 鯉の生焼き 切干大根の胡麻和え キャベツとコーンの味噌汁	塩昆布おにぎり お茶	479.7(450.8) 18.2(17.8)	米、○米、小麦粉、油、すりごま、砂糖	あじ、米みそ	キャベツ、コーン、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、○塩こんぶ、しょうが	バナナ
17 金	牛乳	ごはん 鶏肉のパーベキューソース もやしときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 幼児:オレンジ	じゃが芋のチーズ焼き お茶	398.3(378.6) 18.4(17.9)	○じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、○ピザ用チーズ、米みそ	オレンジ、もやし、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、レモン果汁	塩昆布おにぎり
18 土	牛乳	マーボー丼 ブロッコリーのおかか和え さつま芋とねぎの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	562.5(470.1) 21.2(18.2)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、かつお節	○バナナ、ブロッコリー、ねぎ、しょうが	
20 月	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 キャベツのベーコンドレッシング和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.9(438.9) 22.2(15.8)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	木綿豆腐、○豆乳、卵、ベーコン、凍り豆腐、米みそ、○バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、いんげん、ひじき	ツナマヨおにぎり
21 火	牛乳	洋風寿司 フライドチキン トマトサラダ かぼちゃのスープ	フルーツカルピスゼリー お茶	529.8(490.9) 18.3(17.9)	米、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、○カルピス、豚ひき肉	トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○メロン、○パイン、○かんでん(粉)、レモン、パセリ、しょうが	おかかおにぎり
22 水	牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ホットドッグ 牛乳	652.6(548.8) 29.1(24.6)	米、○コッペパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま	さけ、○ウインナー、米みそ	きゅうり、たまねぎ、○キャベツ、マッシュルーム水煮、カットわかめ	人参おにぎり
25 土	牛乳	チャーハン さつま芋のサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	ゆかりおにぎり お茶	404.5(390.5) 7.4(9.2)	○米、さつまいも、米、マヨネーズ、油	豚ひき肉	きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	
27 月	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツの塩昆布和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	茹でとうもろこし おせんべい お茶	474.6(446.7) 19.1(18.6)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚レバー、木綿豆腐、米みそ	○とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが、塩こんぶ	バナナ
28 火	牛乳	中華丼(非常食アルファ米) かぼちゃのグラッセ もやしのスープ	シュガートースト 牛乳	575.9(487.6) 19.1(16.6)	米、○食パン、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、砂糖、マーガリン、ごま油	豚肩ロース肉、なると	かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、もやし、しめじ、にんじん、たけのこ水煮、ピーマン、しょうが	青菜おにぎり
29 水	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草と卵のすまし汁	天かすおにぎり お茶	498.8(466.0) 21.5(20.5)	米、○米、○天かす、砂糖、ごま、○ごま、○砂糖	鶏もも肉、卵、米みそ	とうがん、ほうれんそう、にんじん、○あおのり	ひじきおにぎり
30 木	牛乳	カレーうどん コロコロポテトサラダ バナナ	豚肉とこんぶの御飯 お茶	554.0(503.6) 13.9(14.4)	ゆでうどん、○米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	豚肩ロース肉、○豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、○にんじん、○刻みこんぶ	梅おかかおにぎり
31 金	牛乳	ごはん 鯖の煮付け 小松菜の甘酢和え さつま汁	乳児:枝豆おにぎり 幼児:枝豆団子 お茶	476.0(531.1) 17.2(19.4)	米、さつまいも、○白玉粉、○上新粉、○砂糖、砂糖、○片栗粉、○米	さば、米みそ	ごまつな、にんじん、だいこん、こんにゃく、○えだまめ、ねぎ、しょうが	バナナ

・21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。



## ～枝豆について～

枝豆は未成熟の大豆を収穫したもので、枝付きのまま扱われることからこの名で呼ばれるようになりました。枝付きで手に入るのは旬ならでは、購入したら新鮮なうちに茹でるのがオススメです！  
塩をひるだけでも美味しいですが、調理次第でバリエーションも増えますよ。

【ずんだ餅、枝豆ご飯、かき揚げ、ポタージュ…】  
大豆同様栄養価が高く、大豆にはないビタミンCや葉酸を含み、鉄分はほうれん草、小松菜より豊富に含んでいる為、積極的に摂りたいですね。



## 枝豆とかぼちゃの白和え

乳児1人分 幼児1人分

かぼちゃ	16g	20g
枝豆	8g	10g
木綿豆腐	20g	25g
かつお昆布だし	3.6g	4.5g
しょうゆ	1.1g	1.4g
ごま	0.8g	1g
砂糖	0.5g	0.7g

1. 木綿豆腐は水切りをしておく。
2. かぼちゃは皮つきのまま一口サイズに切り、茹でるか電子レンジで加熱し軟らかくする。
3. 枝豆はさや付きなら実を取り出し、茹でる。(かぼちゃと一緒に茹でてOK)
4. ①の豆腐にだし、しょうゆ、ごま、砂糖を加えて豆腐をつぶすように混ぜる。
5. ④の和え衣にかぼちゃと枝豆を混ぜる。

☆豆腐の水切りはキッチンペーパーで包み、500wのレンジで1分半程加熱すると簡単にできますよ。

8日 お昼のメニューです