

2020年度 8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 (〇は午後おやつ)			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	豚肉の味噌丼 きゅうりとコーンのサラダ かぼちゃのスープ	ツナマヨおにぎり お茶	510.7(465.9) 12.9(13.2)	米、〇米、油、〇マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、〇ツナ、米みそ	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、かぼ ちゃ、にんじん、コーン	
03月	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ ほうれん草とモロヘイヤのお浸し さつま芋と玉ねぎの味噌汁	ジャコトースト 牛乳	675.7(567.3) 27.3(23.2)	米、〇食パン、さつまいも、油、片栗 粉、〇マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、〇しらす干し、米みそ、か つお節、バター	ほうれん草、モロヘイヤ、にんじん、 たまねぎ、〇万能ねぎ、レモン果汁	おかかおにぎり
04火	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 変わりきんぴら お鮎とわかめのすまし汁 幼児:すいか	サラダ丼 お茶	589.0(524.0) 24.3(22.5)	米、〇米、砂糖、焼ふ、〇油、ごま、 油	さば、〇鶏ささみ、さつま揚げ、米み そ	すいか、にんじん、こんにゃく、〇 きゅうり、〇トマト、ごぼう、〇レタス、 しょうが、カットわかめ、〇焼きのり	人参おにぎり
05水	牛乳	ごはん 乳児:チキンカツ 幼児:豚カツ キャベツの磯和え 豆腐と万能ねぎの味噌汁	カラフルゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	547.4(399.3) 20.8(14.8)	米、パン粉、油、小麦粉	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、米みそ、 鶏もも肉	キャベツ、にんじん、万能ねぎ、あお のり	バナナ
06木	牛乳	ロールパン 鮭のチーズ焼き きゅうりの中華風サラダ オニオンスープ(非常食) 乳児:すいか	青菜おにぎり(非常食: アルファ米) お茶	429.7(428.5) 21.0(20.4)	〇アルファ米、ロールパン、砂糖、ご ま油、油	さけ、ベーコン、ピザ用チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじ ん、しらたき、すいか	ゆかりおにぎり
07金	牛乳	ごはん 納豆のかき揚げ かぶの梅和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	589.5(433.0) 16.6(11.3)	米、〇小麦粉、小麦粉、〇砂糖、 油、はちみつ	〇豆乳、納豆、米みそ、〇バター、 かつお節	たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、 かぶ・葉、ピーマン、切り干しだいご ん、うめ干し	わかめおにぎり
08土	牛乳	マーボー丼 きゅうりと人参の昆布和え 青菜のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	528.9(443.2) 19.3(16.7)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	〇バナナ、きゅうり、ねぎ、チンゲン サイ、たまねぎ、にんじん、塩こん ぶ、しょうが	
11火	牛乳	皿うどん かぼちゃの甘煮 豆腐とわかめのスープ	和風ツナおにぎり お茶	504.1(429.2) 20.4(17.7)	チャーメン、〇米、片栗粉、砂糖、〇 砂糖、ゆでうどん	絹ごし豆腐、鶏むね肉、〇ツナ、か まぼこ、〇かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、しめじ、カットわかめ	バナナ
12水	牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と人参の胡麻和え お鮎と卵の味噌汁	オレンジブレッド 牛乳	725.5(610.7) 32.9(25.2)	〇ロールパン、米、ごま、焼ふ、砂糖	鶏ウイング、卵、米みそ、鶏もも肉	ごまつな、トマトピューレ、にんじん、 ねぎ、〇マーレード、しょうが	ひじきおにぎり
13木	牛乳	夏野菜カレーライス トマトとレタスのサラダ 冬瓜のスープ	五平餅 お茶	524.4(485.9) 12.2(13.1)	米、〇米、〇もち米、〇砂糖、油、片 栗粉、砂糖	豚肩ロース肉、〇米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、トマト、とうが ん、きゅうり、もやし、にんじん、レタ ス、ズッキーニ	梅おかかおにぎり
14金	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干大根の旨煮 なすと玉ねぎの味噌汁	マッシュマロサンド 乳児:お茶 幼児:牛乳	575.1(421.5) 17.7(12.2)	米、油、小麦粉、砂糖	ちくわ、油揚げ、米みそ	なす、たまねぎ、切り干しだいごん、 にんじん、あおのり	コーンマヨおにぎり
15土	牛乳	ツナチャーハン コロコロサラダ キャベツのスープ	おかかおにぎり お茶	445.4(423.3) 10.1(11.4)	米、〇米、油、ごま油、砂糖	ツナ、〇かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、コーン、ねぎ	
17月	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 乳児:梨	五目ご飯(非常食) お茶	517.3(498.0) 20.4(19.7)	米、〇アルファ米、片栗粉、油、砂糖	さわら、鶏ひき肉、〇油揚げ、米みそ	とうがん、たまねぎ、〇ごぼう、ほうれ ん草、〇にんじん、〇こんにゃく、 〇しめじ、なし	人参おにぎり
18火	牛乳	ごはん 鶏肉のパン粉焼き トマトサラダ 青菜と玉ねぎの味噌汁	ハニートースト 牛乳	626.5(528.0) 25.1(21.4)	米、〇食パン、パン粉、〇マーガリ ン、〇はちみつ、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、粉チーズ	トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅ うり、レモン、パセリ、あおのり	ツナケチャップ おにぎり
19水	牛乳	ジャージャー麺 温野菜 なめこのスープ 幼児:梨	スタネバ井 お茶	517.0(451.9) 20.3(18.9)	生中華めん、〇米、じゃがいも、砂 糖、油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、〇納豆、〇し らす干し、米みそ	なし、ねぎ、にんじん、なめこ、ブロッ コリー、コーン、〇オクラ、しょうが	青菜おにぎり
20木	牛乳	ごはん レバニラ炒め さつま芋のオープン焼き お鮎とねぎの味噌汁	焼きとうもろこし おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	623.0(459.8) 20.0(14.0)	さつまいも、米、片栗粉、油、焼ふ、 砂糖、ごま油	豚レバー、米みそ	〇とうもろこし、もやし、たまねぎ、に ら、にんじん、ねぎ、しょうが	バナナ
21金	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き 人参サラダ かぼちゃの味噌汁	りんごのスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	655.6(485.9) 25.4(18.3)	米、〇小麦粉、油、〇砂糖、砂糖	さば、チーズ、〇バター、米みそ、〇 豆乳	にんじん、かぼちゃ、〇りんご、ね ぎ、えだまめ	わかめおにぎり
22土	牛乳	チキンライス マカロニサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	ぶどうパン 牛乳	599.4(506.3) 19.5(16.9)	米、〇ぶどうパン、じゃがいも、マカ ロニ、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマ ン	
24月	牛乳	ごはん マーボー春雨 おくらと人参のお浸し なすと油揚げの味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.9(439.0) 18.0(12.4)	〇さつまいも、米、はるさめ、〇片栗 粉、〇油、砂糖、油	豚ひき肉、油揚げ、米みそ、かつお 節	にんじん、もやし、オクラ、なす、たま ねぎ、ねぎ	ひじきおにぎり
25火	牛乳	乳児:パンズパン 幼児:ソフトフランスパン おからハンバーグ かぼちゃサラダ わかめとえのきのスープ	チーズおかかおにぎり お茶	552.8(460.1) 20.5(17.9)	ソフトフランスパン、〇米、マヨネー ズ、ごま油、砂糖、パンズパン	豚ひき肉、おから、豆乳、〇チーズ、 〇かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、えのき たけ、干しぶどう、カットわかめ	梅おにぎり
26水	牛乳	ごはん 鯖の煮付け キャベツときゅうりの漬物 冬瓜と玉ねぎの味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	507.5(367.4) 25.4(18.3)	米、〇マカロニ、砂糖、〇油	かれい、〇豚ひき肉、米みそ	キャベツ、とうがん、〇たまねぎ、きゅ うり、たまねぎ、にんじん、〇ピーマ ン、しょうが	バナナ
27木	牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜の中華風和え物 もやしの味噌汁	サブ 乳児:お茶 幼児:牛乳	617.3(455.2) 18.5(12.8)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 〇マーガリン、砂糖、ごま、ごま油、 油	豚肩ロース肉、〇卵、米みそ	ごまつな、たまねぎ、もやし、にんじ ん、しらたき	和風ツナおにぎり
28金	牛乳	チャーハン 鶏の唐揚げ ごぼうとコーンのサラダ 豆腐とねぎのスープ	型抜きジャムサンド バナナ 牛乳	675.7(560.7) 28.9(24.3)	〇食パン、米、油、小麦粉、マヨネー ズ、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、焼 き豚	〇バナナ、にんじん、ごぼう、〇いち ごジャム、コーン、ねぎ、きゅうり、 ピーマン、しょうが	青菜おにぎり
29土	牛乳	すき焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	518.5(481.7) 16.3(16.3)	米、〇米、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	きゅうり、しらたき、たまねぎ、はくさ い、ねぎ、カットわかめ	
31月	牛乳	なすのミートスパゲティ キュービックサラダ キャベツのスープ	中華風おこわ(非常食: アルファ米) お茶	580.5(531.3) 20.6(19.8)	スパゲティ、〇もち米、〇アルファ 米、油、小麦粉、砂糖、〇砂糖、〇 ごま油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、 キャベツ、〇しめじ、トマトピューレ、 〇こんにゃく、〇にんじん	塩昆布おにぎり

・28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。

8月

～スイカ(西瓜)について～

スイカの原産はアフリカで、中国より西の方から伝わったウリであるため「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。今では実が赤や黄のものや、形が大きいもの小さいものラグビーボールのようなものなど種類も増え、すっかり日本の夏を彩る果物になっていますね。

果肉や種子に含まれるカリウムは疲労回復や、利尿作用があり、暑さで消耗した体力回復や水分の過剰摂取によるむくみ・夏バテに効果が期待できます。美味しく食べて夏を乗り切りましょう！

美味しいスイカの見分け方☆

- シマ模様のはっきりしている甘い
- ツルの付け根がくぼんでいるのは完熟の証
- スイカの下のかぼみが大きいと食べ頃

サラダ丼

乳児1人分 幼児1人分

お米	35g	44g
鶏ささみ	12g	15g
酒	少々	少々
レタス	5g	6g
きゅうり	10g	12g
トマト	7g	9g
刻みのり	少々	少々
塩	少々	少々
油	1g	1.5g
☆しょうゆ	2g	2.7g
酢	1g	1.5g
コショウ	少々	少々

4日 おやつメニューです

- 鶏ささみに酒を振りレンジで加熱するか、茹でた後に冷まし、細かく割く。
- レタスとトマトは2cm角、きゅうりは半月スライスにしてさっと湯通しする。
- ささみと水気を切った野菜を、☆の調味料で和える。
- 炊いたごはんの上に③をのせて、刻みのりを上から添える。

☆お酢を使ったさっぱりごはんです！
油をごま油に替えると中華風になりますよ。
お好みの具材を使って作ってみてください。

