

# 2020年度 9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	
					(○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	牛乳	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 大根とかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	カレーライス(非常食: カレー) お茶	539.1(498.3) 24.2(22.7)	○米、ロールパン、○じゃがいも、マ ヨネーズ、○油	鶏もも肉、○豚肩ロース肉、かにか まぼこ	だいこん、○たまねぎ、きゅうり、チン ゲンサイ、たまねぎ、○にんじん、 マーマレード	わかめおにぎり	
02	牛乳	ごはん 鯉のかば焼き 野菜炒め なすとなめこの味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳	522.9(445.1) 24.3(20.8)	米、○食パン、油、片栗粉、砂糖	あじ、米みそ、○ハム、○スライス チーズ	キャベツ、なめこ、なす、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、コーン、しょうが	バナナ	
03	牛乳	ごはん チャンブル かぼちゃのオープン焼き もやしの味噌汁 乳児:デラウエア	茹でとうもろこし おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	631.4(466.9) 22.4(15.8)	米、油、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ	かぼちゃ、○とうもろこし、もやし、た まねぎ、にんじん、たけのこ水煮、に ら、デラウエア	おかかおにぎり	
04	牛乳	ごはん 味噌漬豚肉のソテー 小松菜と人参のおかか和え のっぺい汁 幼児:デラウエア	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	644.0(464.8) 22.8(16.2)	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、片栗粉	豚肩ロース肉、○カルピス、○パ ター、○豆乳、米みそ、油揚げ、か つお節	こまつな、デラウエア、だいこん、に んじん、ねぎ、ごぼう	青菜おにぎり	
05	牛乳	マーボー春雨丼 かぶの浅漬け キャベツの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	595.5(503.2) 20.2(17.5)	米、○むらさき芋パン、はるさめ、○ 砂糖、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	かぶ、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ねぎ、かぶ・葉、しょうが		
07	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ 切干大根の胡麻酢和え お麩と万能ねぎの味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	482.4(453.0) 14.7(15.1)	米、○米、砂糖、焼ふ、片栗粉、ご ま、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	にんじん、たまねぎ、切り干しだい こん、にら、きゅうり、エリンギ、万 能ねぎ	バナナ	
08	牛乳	ごはん 回鍋肉 さつま芋の甘煮 わかめと卵のスープ	グレープゼリー クラッカー お茶	460.1(435.1) 14.3(14.7)	さつまいも、米、砂糖、油	豚肩ロース肉、卵、米みそ	キャベツ、ピーマン、にんじん、エ リンギ、カットわかめ	人参おにぎり	
09	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き 三色サラダ なすとえのきの味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	650.0(481.4) 23.3(16.6)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、 砂糖	鶏もも肉、○豆乳、米みそ	ブロッコリー、なす、にんじん、えのき たけ、コーン、しょうが	塩昆布おにぎり	
10	牛乳	五目ラーメン ポテトサラダ バナナ	鶏ごぼうご飯 お茶	559.3(507.8) 15.3(15.4)	生中華めん、○米、じゃがいも、マ ヨネーズ、○油、ごま油、○砂糖	豚肩ロース肉、○鶏もも肉、なると	バナナ、もやし、にんじん、チンゲン サイ、きゅうり、コーン、ねぎ、○ご ぼう、○にんじん	ツナケチャップ おにぎり	
11	牛乳	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草の納豆和え かぼちゃの味噌汁	カレートースト 牛乳	608.9(513.9) 31.1(26.2)	米、○食パン、小麦粉、○小麦粉、 ○油	さけ、挽きわり納豆、○豚ひき肉、○ ピザ用チーズ、米みそ、バター	かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、 ○たまねぎ、ねぎ、○にんじん	わかめおにぎり	
12	牛乳	豚丼 大根の中華和え じゃが芋とわかめの味噌汁	お菓子 牛乳	594.3(509.9) 21.5(18.6)	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、だいこん、しらたき、にん じん、きゅうり、カットわかめ		
14	牛乳	カレーピラフ 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ コーンスープ	バナナケーキ 巨峰 乳児:お茶 幼児:牛乳	714.6(535.3) 26.3(19.1)	米、○小麦粉、○マーガリン、はるさ め、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま 油	鶏もも肉、豆乳、ベーコン、○豆乳	クリームコーン、○バナナ、たまねぎ、○ ぶどう、にんじん、きゅうり、コーン、マ ッシュルーム水煮、しょうが	おかかおにぎり	
15	牛乳	ごはん 鯉のバーベキューソース かぶの塩昆布あえ 油揚げとしめじの味噌汁 幼児:梨	焼きうどん お茶	446.6(410.5) 20.1(19.3)	○ゆでうどん、米、片栗粉、油、砂 糖、○ごま油	かれい、○豚肩ロース肉、油揚げ、 米みそ、○かつお節	なし、かぶ、○キャベツ、○たまねぎ、し めじ、りんご、にんじん、きゅうり、かぶ ・葉、○にんじん、塩こんぶ、レモン果汁、 しょうが	梅おにぎり	
16	牛乳	コッペパン ラタトゥイユ もやしときゅうりのサラダ 豆腐とねぎのスープ	わかめおにぎり お茶	450.1(427.1) 14.6(15.0)	○米、コッペパン、じゃがいも、砂 糖、油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、ベー コン	もやし、たまねぎ、にんじん、なす、 ズッキーニ、ホールトマト、きゅうり、ト マトピューレ、黄ピーマン、ねぎ	バナナ	
17	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き おからサラダ お麩と小松菜の味噌汁 乳児:梨	メープルトースト 牛乳	645.8(560.7) 27.5(23.5)	米、○食パン、マヨネーズ、○メー プルシロップ、○マーガリン、焼ふ、砂 糖	鶏もも肉、おから、ハム、米みそ	ブロッコリー、こまつな、あおのり、な し	人参おにぎり	
18	牛乳	ごはん 和風ミートローフ きんぴらごぼう さつま芋とねぎの味噌汁	牛乳ぐず餅 お茶	540.3(499.2) 19.0(18.5)	米、さつまいも、○片栗粉、○砂糖、 砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな粉、米 みそ、凍り豆腐、○牛乳	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、 エリンギ、しめじ、万能ねぎ	青菜おにぎり	
19	牛乳	チャーハン マカロニサラダ 青梗菜とコーンのスープ	ツナパン 牛乳	590.2(498.9) 18.8(16.4)	米、○ツナパン、マカロニ、マヨネ ーズ、油	豚ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、 コーン、きゅうり、ピーマン、ねぎ、○ パセリ		
23	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き ほうれん草の白和え わかめと玉ねぎの味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	707.3(527.3) 25.6(18.5)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖、 油	豚肩ロース肉、木綿豆腐、○卵、○ バター、ちくわ、米みそ	たまねぎ、しらたき、ほうれん草、に んじん、うめ干し、カットわかめ	ゆかりおにぎり	
24	牛乳	ごはん 鱈と玉ねぎの白味噌煮 大根と人参の甘酢和え きのご汁	フライドポテト(のり塩) 乳児:お茶 幼児:牛乳	530.2(385.5) 23.5(16.8)	○じゃがいも、米、砂糖、○油	さわら、かまぼこ、白みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめ じ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが、 ○あおのり	ひじきおにぎり	
25	牛乳	ごはん 肉豆腐 キャベツの胡麻ネーズ和え かぶの味噌汁 乳児:りんご	きな粉おはぎ お茶	542.9(519.5) 19.0(18.5)	米、○米、○もち米、マヨネーズ、砂 糖、ごま、○砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ、 ○きな粉	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじ ん、ねぎ、かぶ・葉、りんご	ふかし芋	
26	牛乳	ごはん クリームシチュー 野菜スティック ほうれん草と玉ねぎのスープ	塩昆布おにぎり お茶	530.4(491.3) 13.9(14.4)	米、じゃがいも、○米	牛乳、豚肩ロース肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれ ん草、○塩こんぶ		
28	牛乳	ごはん 親子煮 もやしときゅうりのゆかり和え 五目味噌汁 幼児:りんご	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	693.8(498.2) 24.1(17.2)	米、○小麦粉、○油、○砂糖	卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ	もやし、りんご、たまねぎ、だいこん、 きゅうり、ねぎ、にんじん、いんげん	和風ツナおにぎり	
29	牛乳	スパゲッティイタリアン 温野菜 小松菜と玉ねぎのスープ	甘辛じゃこおにぎり お茶	465.4(439.3) 16.9(16.8)	スパゲティー、○米、じゃがいも、○ 砂糖、○ごま、砂糖、油	豚ひき肉、○じゃこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブ ロッコリー、こまつな、トマトピューレ、 ピーマン	バナナ	
30	牛乳	ごはん マーボー豆腐 かぶのあちら漬 白菜の味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	573.6(420.2) 20.8(14.7)	○さつまいも、米、砂糖、片栗粉、○ 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、米み そ、○バター	はくさい、きゅうり、かぶ、にんじん、 しめじ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ水 煮、かぶ・葉、しょうが	コーンマヨおにぎり	

・14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。

## 防災

～9月1日は防災の日です～

防災の日は、大正12年9月1日に起きた関東大震災にちなみ「災害についての認識を深め、対処する心構えを準備する」ことを目的に制定されました。災害時には流通が滞り水や食料が不足する可能性があります。そんな状況に備え、普段からご家庭で食料を備蓄することが重要です。そこでお勧めするのがローリングストック法です。これは普段使う食料品を多めにストックして、定期的に食べながら常に新しい食品を備蓄する方法です。また、非常時にも安心して普段食べ慣れた食事を摂ることができます。備蓄に向いているのは①常温保存可能②手軽に食べられる③賞味期限が1年程度の食品です。未準備のご家庭はこの機会に取り入れてみては如何でしょう！

## 春雨サラダ

乳児1人分 幼児1人分

春雨	4.8g	6g
きゅうり	8g	10g
人参	6.4g	8g
酢	1g	1.2g
☆ 醤油	0.6g	0.8g
砂糖	0.6g	0.8g
ごま油	少々	少々

14日 お昼のメニューです

1. 春雨は水で戻してから2cm長さに切り、熱湯で茹でて、水気を切っておく。
2. きゅうりと人参は3cm長さに千切りし、それぞれ食べやすい固さに茹でたら水を切っておく。
3. 春雨と野菜を☆の調味料で和える。

☆春雨は調味料と和えた時に水分を含むので茹で過ぎないように気を付けて下さい！

