

# 2020年度12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 火	牛乳	ごはん 肉じゃが 白菜と人参の漬付け お葱と万能ねぎの味噌汁	もちもちパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	570.1(406.7) 20.3(14.1)	米、じゃがいも、白玉粉、ホット ケーキ粉、焼油、砂糖、油	豚肩ロース肉、米粉チーズ、牛 乳、米みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しらた き、万能ねぎ	バナナ
02 水	牛乳	ソース焼きそば さつま芋の甘煮 青梗菜のスープ 幼児:りんご	ひじきご飯 お茶	543.3(486.9) 14.2(14.6)	焼きそばめん、さつまいも(皮付)、 〇米、〇砂糖、砂糖、油、〇油	豚肩ロース肉、〇油揚げ	りんご、キャベツ、たまねぎ、緑豆やし、 チンゲンサイ、〇にんじん、ピーマン、に んじん、〇ひじき、あおのり	ゆかりおにぎり
03 木	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と人参の胡麻和え 五味噌汁 乳児:りんご	ハムコーンサンド 牛乳	606.3(519.4) 28.9(24.3)	米、〇ロールパン、〇マヨネーズ、ご ま、砂糖	さけ、絹ごし豆腐、〇ハム、米みそ	ごまつな、にんじん、だいこん、〇 コーン、ねぎ、いんげん、りんご	わかめおにぎり
04 金	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根ときゅうりの甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁	オレンジ蒸しパン(非常食 みかん缶) 乳児:お茶 幼児:牛乳	599.2(430.0) 24.6(17.5)	米、〇小麦粉、〇砂糖、油、砂糖、 片栗粉	鶏もも肉、〇豆乳、米みそ	だいこん、なす、きゅうり、〇みかん 缶、たまねぎ、〇オレンジ濃縮果 汁、しょうが	おかかおにぎり
05 土	牛乳	豚丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	665.0(558.8) 26.5(22.5)	米、〇むらさき芋パン、〇砂糖、砂 糖	豚肩ロース肉、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、にんじ ん、きゅうり、塩こんぶ	
07 月	牛乳	ごはん 鱈の磯辺焼き おからサラダ 豚汁(非常食)	ポトフ フランスパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	662.5(486.3) 29.9(22.0)	米、〇さつまいも(皮付)、じゃがい も、〇フランスパン、マヨネーズ、砂 糖	さわら、〇ウインナー、おから、豚肩 ロース肉、ハム、米みそ	ブロッコリー、〇たまねぎ、だいこん、 〇キャベツ、にんじん、〇にんじん、ごぼう、 こんにゃく、たまねぎ、あおのり	バナナ
08 火	牛乳	パンズパン 鶏肉のレモンステーキ 温野菜 もやしのスープ	チャーハン お茶	472.1(444.8) 19.4(18.9)	パンズパン、〇米、さつまいも(皮 付)、片栗粉、砂糖、〇油、ごま油	鶏もも肉、〇豚ひき肉、バター	もやし、にんじん、ブロッコリー、〇に んじん、たまねぎ、〇ピーマン、レモ ン、〇ねぎ	青菜おにぎり
09 水	牛乳	ごはん 鱈の煮付け かぶの変わり漬け キャベツの味噌汁	ほうとう風うどん お茶	447.9(414.6) 20.2(19.3)	〇ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	かれい、〇豚ばら肉、〇米みそ、米 みそ	かぶ、キャベツ、きゅうり、〇かぼちゃ、か ぶ・葉、たまねぎ、〇たまねぎ、〇なめ こ、〇にんじん、にんじん、しょうが	梅おにぎり
10 木	牛乳	和風ツナご飯 ハンバーグ キュービックサラダ 油揚げとわかめの味噌汁	バナナカップケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	726.5(542.6) 27.0(19.5)	米、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂 糖、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ、豆乳、チーズ、凍り 豆腐、米みそ、油揚げ、〇豆乳	たまねぎ、にんじん、〇バナナ、きゅ うり、カットわかめ	塩昆布おにぎり
11 金	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き ふろふき大根 はんぺんのすまし汁	きな粉揚げパン 牛乳	658.0(542.5) 24.8(21.0)	米、〇コッペパン、砂糖、〇油、ご ま、〇グラニュー糖、〇砂糖、油、片 栗粉	豚肩ロース肉、はんぺん、米みそ、 〇きな粉	だいこん、ねぎ、うめ干し、糸みつば	人参おにぎり
12 土	牛乳	チキンライス 中華風大根サラダ じゃが芋のスープ	お菓子 牛乳	531.4(458.6) 16.3(14.4)	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ピーマン	
14 月	牛乳	ごはん 松風焼き 五目豆 きのこと汁	わかめおにぎり お茶	544.5(491.6) 21.7(20.4)	米、〇米、砂糖、ごま	鶏ひき肉、豆乳、かまぼこ、米みそ、 凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、 えのきたけ、こんにゃく、万能ねぎ、 ねぎ、こんぶ	おかかおにぎり
15 火	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	607.1(436.4) 24.4(17.4)	米、〇マカロニ、〇油、〇砂糖	鶏もも肉、〇豚ひき肉、米みそ	キャベツ、〇たまねぎ、にんじん、た まねぎ、〇にんじん、切り干しだいこ ん、しょうが	コーンマヨおにぎり
16 水	牛乳	ごはん 鱈の味噌煮 きんぴらごぼう むらこも汁	メープルトースト 牛乳	662.7(546.2) 29.3(24.6)	米、〇食パン、〇メープルシロップ、 〇マーガリン、砂糖、ごま、片栗粉、 ごま油	さば、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、か まぼこ、米みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、しょうが	ふかし芋
17 木	牛乳	カレーうどん かぼちゃのオープン焼き 乳児:カットチーズ 幼児:棒チーズ バナナ	野菜雑炊 お茶	504.9(464.2) 14.3(14.6)	ゆでうどん、〇米、片栗粉、油、砂糖	豚肩ロース肉、チーズ	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、〇はく さい、〇だいこん、にんじん、〇にん じん、ねぎ	ツナケチャップ おにぎり
18 金	牛乳	ツリーご飯 フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ	クリスマスケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	860.1(635.8) 25.2(18.0)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、 マヨネーズ、油、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、〇ホイップクリーム、 〇豆乳	〇りんご、クリームコーン、たまねぎ、 〇みかん缶、にんじん、きゅうり、〇いちご、 コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマ ン、しょうが	青菜おにぎり
19 土	牛乳	マーボー丼 大根サラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	おかかおにぎり お茶	490.9(459.7) 15.5(15.7)	米、〇米、砂糖、片栗粉、ごま油、 ごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、 かつお節	だいこん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、 ごまつな、にんじん、しょうが	
21 月	牛乳	ごはん 鱈のムニエル かぼちゃのいとこ煮 なめこの味噌汁 乳児:みかん	チーズスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	650.1(490.6) 25.8(18.7)	米、〇小麦粉、〇砂糖、小麦粉	さわら、ゆであずき缶、〇豆乳、〇パ ター、米みそ、〇粉チーズ、バター	かぼちゃ、なめこ、ねぎ、みかん	わかめおにぎり
22 火	牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ごぼうのサラダ ミネストローネスープ	ゼリー クラッカー お茶	569.8(512.1) 17.4(17.1)	米、油、上新粉、マヨネーズ、マカロ ニ、ごま	鶏もも肉、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ごぼう、キャベ ツ、トマトピューレ、きゅうり	ひじきおにぎり
23 水	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ かぶのコロコロサラダ 青梗菜と玉ねぎの味噌汁	ぶどうパン 牛乳	578.9(479.2) 21.3(18.2)	米、〇ぶどうパン、油、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぶ、たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、きゅうり、にら、エリンギ	ツナマヨおにぎり
24 木	牛乳	ごはん 油淋鶏 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	659.2(478.0) 25.9(18.5)	〇じゃがいも、米、片栗粉、油、 油、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ、か つお節	ごまつな、だいこん、にんじん、たま ねぎ、りんご、ねぎ、しょうが	バナナ
25 金	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン 豚肉のオーロラソース焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ 幼児:みかん	カレーピラフ お茶	564.9(468.5) 19.4(17.3)	ソフトフランスパン、〇米、さつまい も(皮付)、マヨネーズ、油、小麦粉、 砂糖、ロールパン	豚肩ロース肉	みかん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、〇にんじん、〇たまねぎ、 〇マッシュルーム水煮、〇コーン	人参おにぎり
26 土	牛乳	チャーハン ほうれん草のサラダ わかめと玉ねぎのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	480.6(404.5) 15.1(13.4)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	ツナ、豚ひき肉	〇バナナ、ほうれん草、たまねぎ、 しめじ、コーン、にんじん、ピーマン、 ねぎ、カットわかめ	
28 月	牛乳	ハヤシライス もやしと人参のナムル えのきと玉ねぎのスープ	五平餅 お茶	514.5(478.5) 12.6(13.4)	米、じゃがいも、〇米、〇もち米、 砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、〇米みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、えのき たけ	塩昆布おにぎり

\*10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。



～12月21日は冬至です～



## かぼちゃのいとこ煮

乳児1人分 幼児1人分

かぼちゃ	40g	50g
ゆであずき缶	8g	10g
しょうゆ	1.2g	1.5g
昆布だし汁	65g	80g



21日 お昼のメニューです

1. かぼちゃは種をとり、一口大に切る。(皮が固いところは皮をむいておく)
2. 昆布だしにかぼちゃとあずき缶を加えて煮る。
3. 出汁が沸いたらしょうゆを入れてかぼちゃが軟らかくなるまで煮る。

☆あずき缶を使うので砂糖は要りません  
全ての材料を耐熱容器に入れてレンジで加熱してもできますよ!  
(目安は600wで5分位)

冬至にはかぼちゃやあずきを食べる習慣があります。夏野菜のかぼちゃは保存性や栄養価が高いので、この時期に食べれば風邪などの予防が期待できます。

またあずきには厄除けの意味があり、この2つを一緒に調理した「いとこ煮」を園で提供します。いとこ煮の名前の由来は諸説ありますが、材料を煮えにくいものから追々(おいおい)入れていくことから「甥甥」すなわち、いとこに掛けたと言われています。