

2020年度 1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 (○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	
04月	牛乳	ツナカレーライス 大根と人参の甘酢和え 白菜のスープ	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	589.0(421.9) 21.0(14.6)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖、油	ツナ、○きな粉	だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん	ゆかりおにぎり
05火	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 里芋のサラダ かぶの味噌汁 幼児:いよかん	シュガートースト 牛乳	661.8(538.1) 25.3(21.2)	米、○食パン、さといも、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、砂糖、すりごま	鶏もも肉、米みそ	かぶ、いよかん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、あおのり	おかかおにぎり
06水	牛乳	ごはん 大豆ハンバーグ キャベツときゅうりのサラダ えのきとねぎの味噌汁	チヂミ お茶	480.3(440.5) 16.2(16.1)	米、○小麦粉、○ごま油、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ、○ピザ用チーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、○にんじん、えのきたけ、にんじん、○万能ねぎ、ねぎ、○にら	青菜おにぎり
07木	牛乳	コッペパン 鱈のチーズフライ 三色サラダ もやしのスープ 乳児:いよかん	七草粥 お茶	348.4(354.9) 18.9(18.6)	コッペパン、○米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	たら、粉チーズ	ブロッコリー、もやし、○だいこん、にんじん、○かぶ、たまねぎ、○七草、○かぶ・葉、コーン、パセリ、いよかん	人参おにぎり
08金	牛乳	ごはん 回鍋肉 ベイクドポテト わかめと卵のスープ	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	670.2(486.8) 21.9(15.3)	じゃがいも、米、○小麦粉、○砂糖、○油、油、砂糖	豚肩ロース肉、卵、○豆乳、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	バナナ
09土	牛乳	すき焼き丼 かぶの浅漬け かぼちゃの味噌汁	塩昆布おにぎり お茶	541.3(489.3) 16.4(16.2)	米、○米、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	しらたき、かぶ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、○塩こんぶ	/
12火	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き もやしときゅうりのゆかり和え きこの味噌汁 乳児:りんご	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	630.9(473.6) 24.8(17.7)	米、○小麦粉、○砂糖、油	さば、○豆乳、米みそ、○バター	もやし、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、しめじ、りんご	わかめおにぎり
13水	牛乳	ごはん 肉豆腐 白菜と人参の甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	663.4(481.3) 23.1(16.3)	○さつまいも、米、○片栗粉、○油、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、なす、ねぎ、にんじん	バナナ
14木	牛乳	スパゲッティミートソース ごぼうのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ 幼児:りんご	ひじきとツナのご飯 お茶	549.6(492.1) 18.3(17.9)	スパゲッティ、○米、マヨネーズ、○ごま油、ごま、小麦粉、砂糖、○砂糖、油	豚ひき肉、○ツナ、バター、○油揚げ	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶、ごぼう、にんじん、ほうれん草、コーン、ピーマン、○にんじん、○ひじき	おかかおにぎり
15金	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根のサラダ 芋炊き汁	コーンフレーク 牛乳	549.4(455.6) 26.0(21.9)	米、さといも、○コーンフレーク、ごま、砂糖	鶏もも肉、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ	にんじん、きゅうり、板こんにやく、しめじ、切り干しだいこん	塩昆布おにぎり
16土	牛乳	マーボー春雨丼 野野菜 キャベツの味噌汁	お菓子 牛乳	590.0(495.7) 17.9(15.6)	米、さつまいも、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、しょうが	/
18月	牛乳	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き うの花炒り煮 大根と玉ねぎの味噌汁	焼きうどん お茶	517.2(470.0) 20.8(19.8)	○ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、○ごま油、ごま油	さむら、おから、○豚肩ロース肉、米みそ、油揚げ、○かつお節	○キャベツ、たまねぎ、だいこん、○たまねぎ、マッシュルーム水煮、しめじ、にんじん、○にんじん	青菜おにぎり
19火	牛乳	ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ さつま芋のスープ	フルーツサンド 牛乳	642.9(541.1) 26.0(22.1)	米、○ロールパン、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、○ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○バナナ、きゅうり、○もも缶、ピーマン、しょうが	ツナマヨおにぎり
20水	牛乳	ごはん チャンプル かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	733.4(537.3) 23.0(16.2)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○卵、○バター、米みそ	かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、にら	バナナ
21木	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 大根、人参、ふきの含め煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	654.7(474.4) 22.4(15.8)	○さつまいも、米、砂糖	豚肩ロース肉、油揚げ、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ふき、りんごシヤム、しょうが	甘辛じゃこおにぎり
22金	牛乳	パンズパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ オニオンスープ	わかめおにぎり お茶	460.3(435.2) 20.6(19.8)	○米、パンズパン、マカロニ、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード	人参おにぎり
23土	牛乳	チャーハン ブロッコリーのおかか和え 青梗菜のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	445.6(380.1) 15.3(13.5)	米、油	豚ひき肉、かつお節	○バナナ、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ	/
25月	牛乳	ごはん 鱈の煮付け ひじきとほうれん草のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳	523.8(435.1) 23.6(20.0)	米、○食パン、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖、ごま	たら、米みそ、○ハム、○スライスチーズ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ひじき、しょうが	わかめおにぎり
26火	牛乳	ごはん 磯香揚げ 根菜の煮物 お麩とねぎの味噌汁	ゼリー クラッカー お茶	427.7(398.4) 11.9(12.6)	米、小麦粉、油、焼ふ、砂糖	ちくわ、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、ねぎ、あおのり	梅おかかおにぎり
27水	牛乳	味噌ラーメン かぼちゃサラダ みかん	鶏ごぼうご飯 お茶	547.3(507.4) 15.9(16.1)	生中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油、○油、○砂糖、砂糖	豚ひき肉、○鶏もも肉、米みそ	みかん、かぼちゃ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、コーン、にんじん、ねぎ、しめじ、○ごぼう、○にんじん、干しぶどう	ふかし芋
28木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 キュービックサラダ 中華風卵スープ	レーズンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	702.2(512.4) 25.1(17.9)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、卵、チーズ、米みそ、桜えび	にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ水煮、○干しぶどう、しょうが	塩昆布おにぎり
29金	牛乳	ごはん 鶏肉の中華蒸し きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	じゃがもちのバター醤油焼き 乳児:お茶 幼児:牛乳	549.3(390.0) 24.7(17.6)	米、○じゃがいも、○片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ、○バター	きゅうり、はくさい、たまねぎ、カットわかめ、しょうが	和風ツナおにぎり
30土	牛乳	ごはん クリームシチュー 春雨サラダ わかめと玉ねぎのスープ	ゆかりおにぎり お茶	566.6(509.5) 13.8(14.1)	米、じゃがいも、○米、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肩ロース肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	/

・19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。



～春の七草～



1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と言って、この日の朝に食べる縁起食が、春の七草を使った七草がゆです。
七草がゆには「1年健康に過ごせますように!」という無病息災の願いが込められています。
また、お正月に美味しいごちそうを沢山食べて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果もあります。

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ



鱈のチーズフライ

乳児1人分 幼児1人分

たら(皮なし)	40g	50g
食塩	0.08g	0.1g
ごしょう	少々	少々
小麦粉	2.4g	3g
水	4g	5g
パン粉	4g	5g
粉チーズ	3.2g	4g
パセリ	少々	少々
油	2.4g	3g



7日 お昼のメニューです

1. 鱈は水でさっと洗い、水気を切る。
2. ①に塩、こしょうを振る。
3. 小麦粉と水を合わせて衣を作る。
4. パン粉に粉チーズ、パセリ、油を混ぜる。
5. 下味をつけた鱈に、③→④の順で衣を付ける。
6. 180℃に予熱したオーブンで12～15分程、焼き色が付くまで焼く。

☆ 油で揚げないのでヘルシーですよ!