

2020年度 2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 (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月	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 かぼちゃの甘煮 豚汁	バナナスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	632.0(456.2) 23.8(16.9)	米、〇小麦粉、さといも、〇砂糖、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、卵、凍り豆腐、米みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、〇バナナ、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき	おかかご飯
02火	牛乳	赤鬼ご飯 鯖のカレー揚げ 五目豆 お麩とねぎの味噌汁	鬼まんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	671.8(488.0) 26.6(19.1)	米、〇ホットケーキ粉、〇さつまいも(皮付)、小麦粉、油、焼ふ、砂糖	さば、米みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく、こんぶ	塩昆布ご飯
03水	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 白菜と人参の漬物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 乳児:みかん	ジャコトースト 牛乳	685.5(584.3) 26.6(22.6)	米、〇食パン、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、バター	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、〇万能ねぎ、レモン果汁、みかん	ゆかりご飯
04木	牛乳	パンズパン エピスパグランチ 野菜スティック わかめとコーンのスープ	ツナマヨおにぎり お茶	464.4(438.6) 14.6(15.0)	〇米、パンズパン、スパゲティ、小麦粉、〇マヨネーズ、パン粉、油	〇ツナ、えび、バター、ピザ用チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、マッシュルーム水煮、万能ねぎ、パセリ、カットわかめ	バナナ
05金	牛乳	ごはん 鮭の黄金焼き きんぴらごぼう なすと玉ねぎの味噌汁 幼児:みかん	ごまドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	649.6(453.0) 26.5(18.8)	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇油、〇砂糖、〇黒ごま、ごま、砂糖、ごま油	さけ、〇木綿豆腐、米みそ、白みそ	みかん、にんじん、ごぼう、なす、たまねぎ、かぼちゃ	青菜ご飯
06土	牛乳	豚丼 フロccoliサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	お菓子 牛乳	637.3(533.5) 23.9(20.3)	米、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、ツナ、米みそ	たまねぎ、フロccoli、しらたき、にんじん、切り干しだいこん	/
08月	牛乳	味噌煮込みうどん さつま芋のオープン焼き バナナ	豚肉と昆布のご飯 お茶	556.3(505.3) 16.3(16.3)	ゆでうどん、さつまいも(皮付)、〇米、油、砂糖、〇砂糖	鶏もも肉、〇豚ひき肉、米みそ、油揚げ、かまぼこ	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、〇にんじん、〇刻みこんぶ	わかめご飯
09火	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁	ボルシチ(ロシア) お茶	522.2(474.0) 24.1(22.4)	米、〇じゃがいも、油、ごま、砂糖、〇砂糖、〇油	ぶり、木綿豆腐、〇豚肩ロース肉、〇大豆水煮、ちくわ、米みそ	〇たまねぎ、はくさい、〇ホールトマト缶、しらたき、ほうれん草、〇ピーズ、たまねぎ、〇にんじん、にんじん、しょうが	バナナ
10水	牛乳	ごはん メンチカツ キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁	パンせんべい 牛乳	717.3(589.9) 24.6(20.8)	米、〇フランスパン、油、パン粉、〇マヨネーズ、小麦粉	豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、〇粉チーズ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	おかかご飯
12金	牛乳	チャーハン レバーのかりん揚げ キューピックサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	727.0(532.3) 24.4(17.4)	米、〇小麦粉、〇マーガリン、油、片栗粉、〇黒砂糖、砂糖、ごま	豚レバー、豚ひき肉、焼き豚、〇豆乳	にんじん、〇バナナ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、ピーマン、しょうが、ねぎ	塩昆布ご飯
13土	牛乳	チキンライス ポテトサラダ 豆腐とほうれん草のスープ	和風ツナおにぎり お茶	531.6(481.5) 15.4(15.4)	米、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、油、〇砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉、〇ツナ、〇かつお節	たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、ピーマン	/
15月	牛乳	ごはん 鯖の煮付け 白菜のベーコンドレッシング和え 油揚げと大根の味噌汁	ハニートースト 牛乳	597.9(494.3) 25.9(21.9)	米、〇食パン、〇マーガリン、〇はちみつ、砂糖、油	さわら、油揚げ、ベーコン、米みそ	はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、しょうが	炊き込みご飯
16火	牛乳	ごはん 和風ミートローフ ひじきと大豆の炒り煮 キャベツの味噌汁	チーズマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	734.5(538.3) 29.7(21.6)	米、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉	豚ひき肉、〇卵、鶏ひき肉、〇ピザ用チーズ、〇牛乳、凍り豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、エリンギ、ひじき、万能ねぎ	ツナマヨご飯
17水	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン ラタトゥイユ(フランス) キャロット・ラペ(フランス) オニオンスープ 幼児:いよかん	おかかおにぎり お茶	584.5(494.4) 18.7(16.8)	ソフトフランスパン、〇米、じゃがいも、砂糖、油、ロールパン	豚肩ロース肉、チーズ、ベーコン、ウインナー、〇かつお節	たまねぎ、にんじん、いよかん、なす、ズッキーニ、ホールトマト缶、トマトピューレ、黄ピーマン、コーン、干しぶどう	ふかし芋
18木	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 大根とかにかまのサラダ 豆腐としめじの味噌汁 乳児:いよかん	じゃがバター 乳児:お茶 幼児:牛乳	523.3(378.5) 18.6(12.9)	〇じゃがいも、米、油、小麦粉、マヨネーズ	ちくわ、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ、〇バター	だいこん、きゅうり、しめじ、たまねぎ、あおのり、いよかん	わかめご飯
19金	牛乳	ごはん 豚肉の梅みそ焼き かぶの塩昆布あえ お麩とねぎのすまし汁	マシュマロサンド 乳児:お茶 幼児:牛乳	640.8(463.4) 22.5(15.8)	米、焼ふ、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	かぶ、きゅうり、ねぎ、にんじん、かぶ・葉、うめ干し、塩こんぶ	人参ご飯
20土	牛乳	ツナチャーハン パンサンデー わかめと玉ねぎのスープ	ぶどうパン 牛乳	529.9(440.0) 16.3(14.2)	米、〇ぶどうパン、はるさめ、ごま油、砂糖	ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	/
22月	牛乳	ごはん 鯖のごま照り焼き ブロッコリーの磯マヨ和え なめこの味噌汁	おでん お茶	520.0(472.3) 25.5(23.5)	米、ごま、マヨネーズ、油	さば、〇がんもどき、〇ちくわ、米みそ	ブロッコリー、〇だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり	ひじきご飯
24水	牛乳	ごはん 鶏のつくね煮 大根の中華和え さつま芋とねぎの味噌汁 乳児:はっさく	カレー(インドネシア風) 手作りナン お茶	475.7(446.5)	米、さつまいも(皮付)、〇強力粉、片栗粉、油、砂糖、〇小麦粉、ごま油、〇油	鶏ひき肉、豆乳、〇ヨーグルト(無糖)、〇豚ひき肉、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇たまねぎ、ねぎ、〇にんじん、はっさく	梅ご飯
25木	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え もやしの味噌汁	ツナパン 牛乳	659.2(543.4) 22.4(19.0)	米、じゃがいも、〇ツナパン、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しらたき、〇パセリ	バナナ
26金	牛乳	スパゲッティナポリタン ごぼうとコーンのサラダ かぶのスープ 幼児:はっさく	カオマンガイ風(タイ) お茶	563.6(508.1) 20.0(19.1)	スパゲティ、〇米、マヨネーズ、〇砂糖、ごま、〇油、砂糖、油	〇鶏もも肉、ハム	たまねぎ、はっさく、かぶ、にんじん、ごぼう、コーン、〇にんじん、〇たまねぎ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、かぶ・葉、〇万能ねぎ、〇レモン果汁、〇しょうが	青菜ご飯
27土	牛乳	マーボー丼 切干大根のサラダ かぼちゃの味噌汁	わかめおにぎり お茶	531.9(481.8) 15.4(15.4)	米、〇米、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、ねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	/

・12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。

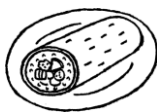


～2月2日は節分です～

本来節分とは各季節の始まりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日を指しますが、特に立春の前日が重要視されるようになりました。

今年は立春が2月3日になるので、2月2日が節分となります。2日になるのは実は明治30年以来的124年ぶりのことなのだそうです!!

なんだか例年より特別に感じてしまいますが、邪気を払い、無病息災を願う気持ちは変わらず今年も節分を楽しみたいですね。



鬼まんじゅう

乳児1人分 幼児1人分

ホットケーキ粉	16g	20g
さつまいも	14g	18g
水	9g	12g



2日 おやつメニューです

1. ホットケーキ粉と水を合わせてさっくりと混ぜる。
2. さつまいもは1cm角に刻む。
3. ①の生地にさつまいもを加えてしっかり全体を混ぜ合わせる。
4. クッキングシートに③の生地をスプーンで落とし、蒸し器で15～20分程蒸します。

☆さつまいもがゴロゴロ入った食べ応えのあるおまんじゅうです!