

2020年度 3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	
01月	牛乳	ごはん 豚肉の照り焼き 里芋のサラダ 大根と玉ねぎの味噌汁	五平餅 お茶	598.6(535.1) 17.6(17.2)	米、さといも、○米、○もち米、油、 片栗粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、 すりごま	豚ロース肉、米みそ、○米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅう り、しょうが	塩昆布ご飯
02火	牛乳	ごはん 鱈のチーズフライ 変わりきんぴら 白菜の味噌汁	ジャーマンポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	579.0(413.9) 27.0(19.5)	米、○じゃがいも、パン粉、油、小麦 粉、砂糖、ごま、○油	たら、さつま揚げ、粉チーズ、○ペ ーコン、米みそ	にんじん、はくさい、こんにゃく、○た まねぎ、ごぼう、たまねぎ、○にんじ ん、パセリ	青菜ご飯
03水	牛乳	ちらし寿司 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 花魁のすまし汁	いちご蒸しパン ひなあられ 乳児:お茶 幼児:牛乳	747.0(555.3) 28.2(20.5)	米、○ホットケーキ粉、油、砂糖、小 麦粉、焼ふ、片栗粉、○ひなあられ	鶏もも肉、卵、○ホイップクリーム、油 揚げ、さくらでんぶ	キャベツ、○いちごジャム、きゅうり、○い ちご、にんじん、グリーンアスパラ、しめ じ、ねぎ、みつば、さやえんどう、かんひょう (乾)、焼きのり、しょうが	ゆかりご飯
04木	牛乳	ごはん 手作りがんも風 大根、人参、ちくわの含め煮 きこの味噌汁	ホットドッグ 牛乳	630.4(520.3) 25.1(21.2)	米、○コッペパン、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、○ウインナー、ちくわ、凍 り豆腐、米みそ	だいこん、○キャベツ、にんじん、え のきたけ、エリンギ、しめじ、たまね ぎ、いんげん、ひじき	ツナマヨご飯
05金	牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮 キュービックサラダ ジュリエンスープ(フランス)	ひじきご飯 お茶	514.6(466.6) 23.8(19.4)	食パン、○米、砂糖、油、○砂糖、○ 油	鶏手羽元、チーズ、○油揚げ、鶏も も肉	にんじん、トマトピューレ、きゅうり、た まねぎ、○にんじん、チンゲンサイ、 ○ひじき、しょうが	バナナ
06土	牛乳	カレーライス 隠元ともやしのサラダ 豆腐とねぎのスープ	むらさき芋パン 牛乳	650.2(550.5) 21.8(18.8)	米、○むらさき芋パン、じゃがいも、 油、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ロース肉、カレールー ウ	もやし、にんじん、たまねぎ、いんげ ん、ねぎ	
08月	牛乳	ごはん 鱈の煮付け 野菜炒め タヌキ汁	うどんかりんとう 乳児:お茶 幼児:牛乳	613.3(418.5) 23.8(16.4)	米、○生うどん、○油、○粉糖、砂 糖、油、○ゆであどん	さば、米みそ	キャベツ、なす、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、ピーマン、コーン、しょうが	炊き込みご飯
09火	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁 乳児:りんご	ごまトースト 牛乳	623.7(532.2) 24.8(21.0)	米、○食パン、○砂糖、○マーガ リン、油、砂糖、片栗粉、○すりごま、 ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、し めじ、ねぎ、たけのこ水煮、しょうが、 カットわかめ、りんご	おかかご飯
10水	牛乳	ごはん 豚カツ 白菜の塩昆布和え なめこの味噌汁	よもぎのパウンドケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	658.7(477.6) 23.5(16.7)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、 小麦粉、○油	豚ロース肉、○豆乳、○卵、米み そ、○米みそ	はくさい、なめこ、だいこん、きゅうり、 にんじん、万能ねぎ、○よもぎ、塩こ んぶ	バナナ
11木	牛乳	チキンチャウミン(ネパール) かぼちゃサラダ ニラ玉スープ 幼児:りんご	チーズおかかおにぎり お茶	572.0(510.0) 16.6(16.6)	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、 油、片栗粉	鶏もも肉、卵、○チーズ、○かつお 節	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、きゅうり、にんじん、にら、 ピーマン、干しぶどう	わかめご飯
12金	牛乳	ごはん シュウマイ(中国) 春雨サラダ 青梗菜とえのきのスープ	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	645.1(466.7) 24.1(17.2)	米、○マカロニ、しゅうまいの皮、は るさめ、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま 油	豚ひき肉、○きな粉	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 きゅうり、えのきたけ	梅ご飯
13土	牛乳	ツナサンド ボトフ バナナ	お菓子 牛乳	558.9(474.8) 17.9(15.7)	じゃがいも、食パン、○ソフトおせん べい、マヨネーズ、○マリー	ウインナー、ツナ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり	
15月	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き キャベツの磯和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	卵トースト 牛乳	590.7(488.6) 29.4(24.7)	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、○卵、油揚げ、ピザ用 チーズ、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお のり	ひじきご飯
16火	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 菜の花とほうれん草のお浸し かぶの味噌汁	フライドポテト(のり塩) 乳児:お茶 幼児:牛乳	569.1(405.9) 23.1(16.4)	○じゃがいも、米、○油、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ、豆 乳、凍り豆腐、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にん じん、なばな、かぶ葉、○あおのり	青菜ご飯
17水	牛乳	コッペパン チリコンカン(アメリカ) パスタサラダ もやしのスープ 幼児:はっさく	ぼたもち お茶	507.7(463.3) 17.7(17.3)	じゃがいも、コッペパン、○米、○も ち米、スパゲティ、マヨネーズ、○ 砂糖、砂糖、油	豚ロース肉、だいたい水煮、ペー コン、ハム、○きな粉	たまねぎ、はっさく、にんじん、もや し、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ	ふかし芋
18木	牛乳	ごはん 回鍋肉 かぼちゃのグラッセ わかめとコーンのスープ 乳児:はっさく	ココアマブルクッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	691.9(514.0) 20.8(14.6)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、 マーガリン、砂糖、油	豚ロース肉、○無塩バター、○卵、 米みそ	かぼちゃ、キャベツ、ピーマン、にん じん、コーン、エリンギ、万能ねぎ、 カットわかめ、はっさく	和風ツナご飯
19金	牛乳	ごはん 鮭のみぞれかけ ほうれん草の納豆和え さつま芋とねぎの味噌汁	塩昆布おにぎり お茶	535.9(485.0) 21.7(20.5)	米、○米、さつまいも(皮付)、片栗 粉、油、砂糖	さけ、挽きわり納豆、米みそ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、 ねぎ、葉ねぎ、○塩こんぶ	炊き込みご飯
22月	牛乳	ごはん 肉団子 三色なます 五目味噌汁	春色ゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	576.7(412.1) 23.7(16.8)	米、ソフトおせんべい、さといも、 片栗粉、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、凍り豆腐、米 みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅう り、ねぎ、いんげん、ゆず果汁、しょう が	おかかご飯
23火	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	豆腐のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	588.9(421.8) 22.7(16.0)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖	鶏もも肉、○木綿豆腐、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょう が	バナナ
24水	牛乳	ごはん 鱈のケチャップ和え 小松菜と人参のお浸し お麩とねぎの味噌汁	カレートースト 牛乳	616.2(509.0) 27.4(23.0)	米、○食パン、油、片栗粉、焼ふ、砂 糖、○小麦粉、○油	さわら、○豚ひき肉、○ピザ用チ ーズ、米みそ、かつお節	こまつな、にんじん、○たまねぎ、ね ぎ、○にんじん	わかめご飯
25木	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 切干大根と玉ねぎの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	652.1(500.2) 19.6(16.8)	さつまいも(皮付)、米、○玄米フ レーク、○マシュマロ、砂糖、○コー ンフロスト、○コーンフレーク	卵、凍り豆腐、○無塩バター、米み そ	たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干し だいこん、糸みつば	人参ご飯
26金	牛乳	五目うどん ポテトサラダ 清見オレンジ	パレンシアーナ(フィリピン) お茶	462.1(437.9) 14.8(15.1)	ゆであどん、○米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖	豚ロース肉、○鶏もも肉、○豚レ バー、かまぼこ	はくさい、にんじん、きよみ、たまねぎ、 きゅうり、しめじ、○にんじん、○たま ねぎ、ねぎ、○赤ピーマン、○ホールトマト 缶	塩昆布ご飯
27土	牛乳	豚肉の味噌丼 人参サラダ キャベツのスープ	ツナマヨおにぎり お茶	533.3(484.0) 14.9(14.8)	米、○米、油、○マヨネーズ、砂糖	豚ロース肉、○ツナ、チーズ、米み そ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャ ベツ、干しぶどう	
29月	牛乳	ごはん 鶏肉のオニオンドレッシング 小松菜と人参の胡麻和え かぼちゃの味噌汁	バナナヨーグルト クラッカー お茶	612.6(547.2) 20.7(19.7)	米、○クラッカー、油、片栗粉、ごま 砂糖、○砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、米み そ	こまつな、○バナナ、かぼちゃ、にん じん、ねぎ、たまねぎ	ゆかりご飯
30火	牛乳	ごはん 野菜のかき揚げ ごぼうのサラダ えのきの味噌汁	メープルトースト 牛乳	614.0(507.3) 18.6(16.0)	米、○食パン、小麦粉、油、マヨネ ーズ、○メープルシロップ、○マーガ リン、ごま	むきえび、米みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのき たけ、ほうれんそう、コーン、万能 ねぎ	ツナケチャップご 飯
31水	牛乳	ごはん 味噌漬豚肉のソテー おからサラダ 卵と玉ねぎのすまし汁	もちまる 乳児:お茶 幼児:牛乳	720.4(527.0) 30.3(22.1)	米、○白玉粉、○ホットケーキ粉、マ ヨネーズ、砂糖、片栗粉	豚ロース肉、卵、おから、○粉チ ーズ、○牛乳、かまぼこ、ハム、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	ひじきご飯

・3日お誕生会

・つばみ・はな組さんの乳児食は、3日午後おやつのみならず、赤ちゃんせんべいになります。

※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。



～ひな祭りとお縁のある食べ物～

ひな祭りは桃の節句とも言われ、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、菱餅などを用意して女の子の成長と幸せを願います。

菱餅には3色(桃、白、緑)の餅が使われていますが、緑色はよもぎで出来ています。よもぎは薬や食料として古くから使われる神聖な野草でした。さわやかで少し独特な香りは、リラックス効果や口臭予防。豊富な栄養素は体内の毒素を排出してくれることから日本のハーブとも言われます。

段々と暖かくなってきたので、外でよもぎ摘みをしてみるのはいかがでしょうか？

よもぎのパウンドケーキ

乳児1人分 幼児1人分

小麦粉	16g	20g
ベーキングパウダー	0.8g	1g
砂糖	6.4g	8g
卵	8g	10g
豆乳	16g	20g
味噌	1.6g	2g
サラダ油	0.8g	1g
よもぎ	2.3g	2.9g

10日 おやつメニューです

- よもぎは柔らかくなるまでよく茹でてから包丁で刻むか、ミキサーに掛けるなどして細かくする。
- 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜておく。(振るうと尚良い)
- 卵、豆乳、味噌、サラダ油も合わせてダマが残らない様に混ぜる。
- ②の粉類に③を入れて粉っぽさがなくなる様に混ぜる。
- ④によもぎを入れて全体に馴染む様に混ぜる。
- パウンド型に生地を流し、170℃で15～20分程焼く。