

# 2021年度 4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 木	牛乳	カレーライス きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ パナナ	クッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	617.9(465.8) 18.5(13.0)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、カレールウ、卵、 無塩バター	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、 にんじん、カットわかめ	おかかご飯
02 金	牛乳	ごはん ハンバーグ コールスローサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	おさつスティック お茶	528.5(493.4) 16.8(16.8)	おさつまいも(皮付)、米、片栗 粉、油、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、凍り豆 腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り	バナナ
03 土	牛乳	豚丼 きゅうりと人参の昆布和え かぶの味噌汁	ツナパン 牛乳	665.5(562.7) 26.0(22.2)	米、ツナパン、砂糖	豚肩ロース肉、ツナ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、しらたき、かぶ、 にんじん、かぶ・葉、塩こんぶ	
05 月	牛乳	スパゲッティイタリアン かぼちゃサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	516.7(480.3) 16.2(16.3)	スパゲティ、米、マヨネーズ、 油、砂糖、砂糖、油	豚ひき肉、鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 チンゲンサイ、にんじん、トマトピューレ、 ごぼう、ピーマン、にんじん、干しぶ どう	塩昆布ご飯
06 火	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 根菜の煮物 白菜のすまし汁	じゃがベーコン 乳児:お茶 幼児:牛乳	583.6(428.9) 22.1(15.5)	じゃがいも、米、マヨネーズ、砂 糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、 米みそ	だいこん、たまねぎ、はくさい、に んじん、たまねぎ、ごぼう、万能ね ぎ、パセリ	ツナまよご飯
07 水	牛乳	コッペパン 鶏肉のマーメレード焼き 人参サラダ わかめとえのきのスープ 幼児:りんご	ゆかりおにぎり お茶	456.0(417.1) 21.1(20.1)	米、コッペパン、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、チーズ	りんご、にんじん、えのきたけ、マー メレード、干しぶどう、カットわかめ	バナナ
08 木	牛乳	ごはん 鱈の煮付け ブロッコリーのごま酢和え キャベツの味噌汁 乳児:りんご	甘食 牛乳	574.8(508.4) 25.6(21.9)	米、小麦粉、砂糖、砂糖、 油、ごま	かれい、ちくわ、豆乳、米みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、た まねぎ、しょうが、りんご	ひじきご飯
09 金	牛乳	ごはん マーボー春雨 キュービックスラダ お数とねぎの味噌汁	五平餅 お茶	515.4(483.0) 14.2(14.7)	米、米、もち米、はるさめ、砂糖、 油、焼酎、砂糖、ごま油	豚ひき肉、チーズ、米みそ、米み そ	にんじん、もやし、きゅうり、たまね ぎ、ねぎ、しょうが	梅ご飯
10 土	牛乳	チキンライス グリーンサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	お菓子 牛乳	536.0(466.8) 17.0(15.1)	米、じゃがいも、ビスケット、ソフト おせんべい、油、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、ピーマン、にんじん	
12 月	牛乳	ごはん 肉豆腐 白菜と人参の甘酢和え 切干大根の味噌汁	マーメレードケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	683.2(511.5) 24.2(17.5)	米、小麦粉、油、砂糖、砂 糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、豆乳、 米みそ	はくさい、たまねぎ、マーメレー ド、ねぎ、にんじん、切り干しだい こん	青菜ご飯
13 火	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き かぶの浅漬け ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 乳児:甘夏	きな粉トースト 牛乳	537.4(477.4) 26.1(22.7)	米、食パン、マーガリン、砂糖、 油、砂糖	さけ、米みそ、きな粉	かぶ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん 草、にんじん、かぶ・葉、甘夏	人参ご飯
14 水	牛乳	ごはん かき揚げ(グリーンピース) キャベツの磯和え もやしの味噌汁	春色ゼリー おせんべい お茶	367.8(371.0) 9.8(11.3)	米、小麦粉、ソフトおせんべい、 油、ごま	むきえび、米みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にん じん、グリーンピース、あおのり	バナナ
15 木	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 筍と根菜の煮物 油揚げと玉ねぎの味噌汁 幼児:甘夏	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	603.1(433.8) 24.7(17.6)	米、小麦粉、砂糖、砂糖	さわら、カルピス、油揚げ、パ ター、米みそ、豆乳	なつみかん、だいこん、たけのこ、に んじん、たまねぎ	塩昆布ご飯
16 金	牛乳	ロールパン ポークピーンズ ごぼうのサラダ 春雨スープ	わかめおにぎり お茶	490.2(459.2) 15.5(15.7)	米、ロールパン、じゃがいも、マヨ ネーズ、はるさめ、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、大豆水煮	たまねぎ、にんじん、カットマト、 ごぼう、はくさい、チンゲンサイ、コー ン	ふかし芋
17 土	牛乳	ツナチャーハン キャベツの浅漬け えのきと玉ねぎのスープ	ぶどうパン 牛乳	489.7(422.1) 16.5(14.6)	米、ぶどうパン、ごま油	ツナ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にん じん、えのきたけ、ねぎ	
19 月	牛乳	ごはん 鮭のムニエル ひじきの炒り煮 かぼちゃの味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	575.2(425.1) 27.0(19.7)	米、マカロニ、小麦粉、油、油、 砂糖	さけ、豚ひき肉、米みそ、バター	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、し めじ、ねぎ、ピーマン、ひじき	わかめご飯
20 火	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぶの塩昆布あえ なすと玉ねぎの味噌汁	じゃが芋のチーズ焼き 乳児:お茶 幼児:牛乳	507.7(371.2) 24.6(17.8)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、ピザ用チーズ、米みそ	かぶ、なす、たまねぎ、きゅうり、か ぶ・葉、りんご、塩こんぶ、レモン果 汁	バナナ
21 水	牛乳	味噌煮込みうどん スイートポテトサラダ 清見オレンジ	チャーハン お茶	482.1(452.7) 15.9(16.0)	ゆでうどん、米、さつまいも(皮 付)、マヨネーズ、油	鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ、油 揚げ、ちくわ	はくさい、きよみ、きゅうり、ねぎ、に んじん、にんじん、ピーマン、 ねぎ、干しぶどう	おかかご飯
22 木	牛乳	ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ もやしときゅうりのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	いちごとバナナのホイップ サンド 牛乳	622.5(528.4) 26.1(22.3)	米、コッペパン、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、にんじん、バナ ナ、きゅうり、ピーマン、いちご、 カットわかめ、しょうが	青菜ご飯
23 金	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの浅漬け なめこの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	586.2(434.0) 18.4(12.8)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 砂糖、油	豚肩ロース肉、豆乳、米みそ、 バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、し らたき、なめこ、ねぎ	和風ツナご飯
24 土	牛乳	マーボー丼 温野菜 白菜のスープ	塩昆布おにぎり お茶	496.6(467.9) 15.2(15.6)	米、米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー、ね ぎ、にんじん、たまねぎ、塩こん ぶ、しょうが	
26 月	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	シュガートースト 牛乳	634.7(538.1) 23.6(20.3)	米、食パン、マカロニ、マヨネ ーズ、砂糖、マーガリン、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、き ゅうり、りんごジャム、しょうが	わかめご飯
27 火	牛乳	ごはん 鯖の生姜焼き もやしと人参の甘酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:バナナ	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	705.3(561.8) 25.2(18.6)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 小麦粉、油、砂糖	さば、卵、バター、米みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、き ゅうり、しょうが、バナナ	おかかご飯
28 水	牛乳	パンズパン チキンカツ キャベツとツナのサラダ オニオンスープ 幼児:バナナ	ひじきご飯 お茶	531.9(466.5) 18.2(17.6)	パンズパン、米、パン粉、油、小麦 粉、砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ、ベーコン、ツナ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、にんじん、ひじき	ゆかりご飯
30 金	牛乳	たけのこご飯 鮭の味噌煮 きんぴらごぼう 豆腐とえのきのすまし汁	コーンフレーク 牛乳	615.8(519.4) 27.1(23.0)	米、コーンフレーク、コーンフロ スト、砂糖、ごま、ごま油	ぶり、絹ごし豆腐、米みそ、油揚げ	にんじん、ごぼう、たけのこ水、え のきたけ、しめじ、ねぎ、しょうが	塩昆布ご飯

\*22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。



30日 お昼のメニューです

～ご入園、ご進級おめでとうございます！～

すっかり暖かくなり柏尾川の桜もきれいに咲く頃になりました。園では旬の食材や様々な食を通して、こどもたちに食べる事の楽しみを知ってもらえたらと思っています。新年度、まずはみんなと一緒に食べることからスタートし、こどもたちの成長を見守っていきたく思います。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



## たけのこ飯

乳児1人分 幼児1人分

米	40g	50g
塩	0.2g	0.3g
油揚げ	1.6g	2g
ゆでたけのこ	12g	15g
にんじん	3.6g	4.5g
しめじ	4g	5g
かつおだし	6.4g	8g
しょうゆ	1.6g	2g
酒	1.6g	2g

- 油揚げ、たけのこ、にんじんは千切り、しめじは細かく刻みます。
- 鍋に①の具材とかつおだし、しょうゆ、酒を加えて煮汁を含まるように煮ます。
- 炊飯器に米と既定の量の水をセットし、煮た具材と塩を加えたら、軽く混ぜて炊飯します。
- 炊きあがりに軽く混ぜたら出来上がり！

☆生たけのこを使うと歯応えと風味が格段にアップするので、この時期だけのご馳走として是非試してみてください！