

2021年度 5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 土	牛乳	マーボー春雨丼 キャベツの塩昆布和え かぼちゃの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	616.5(523.6) 20.5(17.8)	米、○むらさき芋パン、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	
06 木	牛乳	スパゲッティミートソース ブロッコリーとアスパラのサラダ 白菜のスープ	おかかおにぎり お茶	500.3(467.2) 17.2(17.1)	○米、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、バター、○かつお節	たまねぎ、カットトマト缶、ブロッコリー、はくさい、にんじん、グリーンアスパラガス、ピーマン	青菜ご飯
07 金	牛乳	カレーライス ごぼうのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	598.6(443.9) 18.0(12.5)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、マヨネーズ、ごま、油	豚肩ロース肉、○牛乳、カレーライス、○カルピス	たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン、カットわかめ	和風ツナご飯
08 土	牛乳	チャーハン 大根サラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	お菓子 牛乳	448.5(396.8) 13.2(12.0)	米、○リッツ、○ソフトおせんべい、油、ごま、砂糖	豚ひき肉	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ピーマン、ねぎ	
10 月	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ かぼちゃの甘煮 えのきとねぎの味噌汁	ミルクブレッド 牛乳	685.2(578.5) 25.6(21.8)	○ミルクブレッド、米、砂糖、片栗粉、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ粉、油	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、エリンギ、ねぎ	わかめご飯
11 火	牛乳	コッペパン タンドリーチキン グリーンサラダ コーンスープ 幼児:清見オレンジ	塩昆布おにぎり お茶	449.1(421.3) 21.9(20.8)	○米、コッペパン、油、砂糖	鶏もも肉、豆乳、ヨーグルト(無糖)	クリームコーン、ブロッコリー、きよみ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン、○塩こんぶ	ゆかりご飯
12 水	牛乳	ごはん そら豆のかき揚げ 切干大根の旨煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	538.2(395.6) 17.9(12.4)	米、小麦粉、○ソフトおせんべい、油、砂糖	油揚げ、しらす干し、米みそ	たまねぎ、そら豆、にんじん、しめじ、切り干しだいこん	バナナ
13 木	牛乳	ごはん 鱈の煮付け 白菜と小松菜の浅漬け お麩と万能ねぎの味噌汁 乳児:清見オレンジ	スイートポテト お茶 幼児:牛乳	542.0(404.8) 22.7(16.4)	○さつまいも、米、焼ふ、砂糖、○砂糖	さわら、○牛乳、米みそ、○無塩バター	はくさい、ごまつな、にんじん、万能ねぎ、しょうが、きよみ	人参ご飯
14 金	牛乳	ソース焼きそば ポテトサラダ スナックえんどう 青梗菜と玉ねぎのスープ	ごぎつねごはん お茶	526.6(489.3) 16.8(16.8)	焼きそばめん、じゃがいも、○米、マヨネーズ、○砂糖、油、○油	豚肩ロース肉、○鶏ひき肉、○油揚げ	キャベツ、たまねぎ、もやし、スナックえんどう、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン、○コーン、○にんじん、あおのり	おかかご飯
15 土	牛乳	チキンライス キュービックサラダ じゃが芋のスープ	チーズパン 牛乳	606.5(515.6) 21.6(18.6)	米、○チーズパン、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、だいこん	
17 月	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 豆腐とねぎのすまし汁 幼児:バナナ	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	670.3(503.0) 25.5(21.5)	米、○玄米フレーク、○マシュマロ、砂糖、ごま、ごま油、○コーンフロスト、○コーンフレーク	さば、絹ごし豆腐、○バター、米みそ	バナナ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	塩昆布ご飯
18 火	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とかにかまのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁	ごまトースト 牛乳	591.5(503.6) 25.8(22.0)	米、○食パン、○砂糖、油、マヨネーズ、○マーガリン、片栗粉、○すりごま、砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	だいこん、なす、きゅうり、たまねぎ、しょうが	ふかし芋
19 水	牛乳	ごはん 鱈のケチャップ和え キャベツの浅漬け なめこの味噌汁	ジャーマンポテト(そら豆) 乳児:お茶 幼児:牛乳	531.9(390.5) 24.2(17.4)	米、○じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、○油	あじ、○ベーコン、米みそ	キャベツ、なめこ、○そら豆、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○にんじん	ひじきご飯
20 木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 中華スープ	人参のブラウニー 乳児:お茶 幼児:牛乳	645.7(481.5) 21.2(15.0)	米、○小麦粉、○砂糖、はるさめ、○油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ、干しえび	○にんじん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、たけのこ水煮、しょうが	バナナ
21 金	牛乳	ロールパン チーズハンバーグ ほうれん草のサラダ オニオンスープ 乳児:バナナ	炊き込みご飯 お茶	545.9(536.1) 22.7(21.9)	○米、ロールパン、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、○油、ごま油、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ、チーズ、豆乳、○油揚げ、ベーコン、凍り豆腐	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン、○にんじん、○ごぼう、○しめじ、バナナ	梅ご飯
22 土	牛乳	すき焼き丼 三色サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ツナマヨおにぎり お茶	566.8(524.0) 19.0(18.5)	米、○米、じゃがいも、砂糖、油、○マヨネーズ	豚肩ロース肉、焼き豆腐、○ツナ、米みそ	しらす、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、コーン	
24 月	牛乳	ピラフ 鶏肉のカレー揚げ コールスローサラダ さつま芋のスープ	バナナケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	707.6(527.5) 25.4(18.3)	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、○マーガリン、油、○砂糖、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、○豆乳	○バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しょうが	ツナケチャップご飯
25 火	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と人参のおかか和え 大根の味噌汁	マカロニナポリタン 乳児:お茶 幼児:牛乳	520.9(381.7) 26.9(19.6)	米、○マカロニ、○油、○砂糖、砂糖	さけ、○豚ひき肉、米みそ、かつお節	ごまつな、○たまねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、○ピーマン	青菜ご飯
26 水	牛乳	五目ラーメン 温野菜 甘夏	豚肉と昆布のご飯 お茶	491.9(464.0) 15.9(16.1)	生中華めん、○米、ごま油、○砂糖	豚肩ロース肉、○豚ひき肉、なると	なつみかん、かぼちゃ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ブロッコリー、コーン、ねぎ、○にんじん、○刺みこんぶ	ゆかりご飯
27 木	牛乳	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き うの花炒り煮 キャベツの味噌汁	大学芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	581.6(430.3) 23.1(16.5)	○さつまいも(皮付)、米、マヨネーズ、○砂糖、○油、砂糖、○ごま、ごま油	かれい、おから、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム水煮、しめじ、にんじん	バナナ
28 金	牛乳	ごはん 味噌カツ きゅうりとわかめの酢の物 卵と人参のすまし汁	エビトースト 牛乳	663.7(561.3) 24.4(20.9)	米、○食パン、油、パン粉、○マヨネーズ、砂糖、小麦粉、ごま、片栗粉	豚肩ロース肉、卵、○ピザ用チーズ、赤みそ、○干しえび	きゅうり、にんじん、カットわかめ	おかかご飯
29 土	牛乳	ハヤシライス ほうれん草ともやしのナムル かぶのスープ	青菜おにぎり お茶	530.9(495.3) 13.2(13.9)	米、○米、じゃがいも、油、ごま油、ごま	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	たまねぎ、ほうれん草、もやし、かぶ、にんじん、かぶ・葉	
31 月	牛乳	ごはん 鱈の磯辺焼き キャベツのゆかり和え きこの味噌汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	576.0(425.8) 24.8(17.9)	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○砂糖	あじ、○卵、○牛乳、米みそ	キャベツ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、あおのり	人参ご飯

・24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。

5月

まごわやさしい

「まごわやさしい」は、「まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うと言われています。
献立に足りないものは何かを考える目安にもなるので、ご家庭でも意識してこれらの食材を取り入れてみてください。

ま
ご
わ
や
さ
し
い

大学芋

乳児1人分 幼児1人分

さつまいも	48g	60g
油	1.6g	2g
水	0.8g	1g
砂糖	3.2g	4g
しょうゆ	0.4g	0.5g
ごま	0.4g	0.5g

27日 おやつメニューです

1. さつまいもは皮付きのまま乱切りにして水にさらす。
2. さつまいもの水気をきり油をからませ、200℃のオーブンで20分程焼く。
3. 鍋に水、砂糖、しょうゆ、黒ごまを入れ火にかける。煮たつたところで火を止め、焼いたさつまいもと手早く絡める。

☆さつまいもは油で揚げずにオーブンで焼くことでヘルシーに仕上がります。
また南瓜に替えても美味しく出来ますよ！