

# 2021年度6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 火	牛乳	ごはん 鶏肉のオニオンドレッシング 人参サラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 乳児:りんご	シュガートースト 牛乳	709.4(616.1) 26.3(22.5)	米、○食パン、油、片栗粉、砂糖、○ 砂糖、○マーガリン	鶏もも肉、チーズ、米みそ	にんじん、たまねぎ、ごまつな、干し ぶどう、りんご	わかめご飯
02 水	牛乳	乳児:パンズパン 幼児:ソフトフランスパン そら豆の焼きコロッケ ごぼうのサラダ わかめとえのきのスープ	和風ツナおにぎり お茶	606.6(503.1) 17.6(15.6)	ソフトフランスパン、○米、じゃがい も、油、パン粉、マヨネーズ、小麦 粉、ごま、○砂糖、ごま油、パンズパ ン	○ツナ、ハム、チーズ、○かつお節	たまねぎ、ごぼう、そらまめ、にんじ ん、えのきたけ、カットわかめ	バナナ
03 木	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 白菜と人参の甘酢和え けんちん汁 乳児:りんご	じゃがベーコン 乳児:お茶 幼児:牛乳	518.8(365.4) 24.3(17.5)	○じゃがいも、米、砂糖、○油	かれい、絹ごし豆腐、○ベーコン	はくさい、りんご、にんじん、○たまね ぎ、だいこん、こんにやく、ごぼう、○ パセリ	ひじきご飯
04 金	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ 温野菜 もやしと万能ねぎの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	669.9(500.9) 24.6(17.8)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、 片栗粉、油、砂糖、ごま	豚レバー、○豆乳、米みそ、○パ ター	もやし、にんじん、ブロッコリー、万能 ねぎ、しょうが	おかかご飯
05 土	牛乳	ツナチャーハン キャベツの胡麻ネーズ和え かぶのスープ	お菓子 牛乳	506.5(443.2) 14.6(13.1)	米、○ソフトおせんべい、○源氏パ イ、マヨネーズ、ごま油、ごま	ツナ	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじ ん、ねぎ、かぶ・葉	
07 月	牛乳	ごはん チャンブル きゅうりとわかめの酢の物 お麩とねぎの味噌汁	レーズンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	651.1(485.8) 21.6(15.4)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂 糖、焼ふ、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○豆乳、米み そ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 たけのこ水煮、○干しぶどう、にら、 カットわかめ	ツナマヨご飯
08 火	牛乳	ジャージャー麺 キュービックスラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	592.9(541.4) 20.8(19.9)	生中華めん、○米、油、砂糖、ごま 油、○砂糖、片栗粉、○油	豚ひき肉、チーズ、○鶏もも肉、米 みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、 コーン、チンゲンサイ、○ごぼう、○ にんじん、しょうが	ふかし芋
09 水	牛乳	ごはん 鱈の生葉焼き うの花炒り煮 キャベツの味噌汁 乳児:オレンジ	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	535.1(387.4) 23.7(16.9)	○じゃがいも、米、小麦粉、○油、 油、砂糖、ごま油	あじ、おから、米みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、にんじん、しょうが	人参ご飯
10 木	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き 小松菜の納豆和え さつま芋とねぎの味噌汁 乳児:オレンジ	卵サンド 牛乳	658.8(564.4) 27.2(23.3)	米、○食パン、さつまいも(皮付)、○ マヨネーズ、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、○卵、挽きわり納豆、 米みそ、かつお節	ごまつな、にんじん、ねぎ、うめ干し、 オレンジ	青菜ご飯
11 金	牛乳	ごはん キスフライ もやしと人参の塩昆布和え しめじと玉ねぎの味噌汁	スイートパンプキン 乳児:お茶 幼児:牛乳	510.3(373.3) 24.4(17.6)	米、パン粉、小麦粉、○砂糖	きす、○牛乳、米みそ、○無塩パ ター	○かぼちゃ、もやし、しめじ、にんじ ん、たまねぎ、塩こんぶ、パセリ	バナナ
12 土	牛乳	マーボー丼 大根サラダ 中華スープ	わかめおにぎり お茶	483.6(457.4) 14.5(15.0)	米、○米、砂糖、片栗粉、ごま油、 油、ごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、ね ぎ、たまねぎ、にんじん、えのきた け、しょうが	
14 月	牛乳	ごはん 松風焼き ほうれん草と人参のお浸し なめこの味噌汁	メープルトースト 牛乳	573.6(489.3) 25.8(22.0)	米、○食パン、○メープルシロップ、 ○マーガリン、砂糖、ごま	鶏ひき肉、豆乳、米みそ、凍り豆腐、 かつお節	ほうれん草、にんじん、なめこ、たま ねぎ、ねぎ	塩昆布ご飯
15 火	牛乳	ごはん 鱈の煮付け おからサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:夏みかん	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	647.7(491.9) 26.4(19.4)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、 マヨネーズ、砂糖	さば、おから、○豆乳、ハム、○パ ター、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、しょうが、な つみかん	青菜ご飯
16 水	牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツの磯和え お麩と油揚げの味噌汁 乳児:夏みかん	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	688.3(508.6) 27.1(19.6)	米、○マカロニ、コーンフレーク、上 新粉、○砂糖、油、焼ふ、ごま	鶏もも肉、○きな粉、油揚げ、米みそ	キャベツ、なつみかん、にんじん、あ おのり	おかかご飯
17 木	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 切干大根のサラダ なすの味噌汁	五平餅 お茶	480.7(455.1) 16.1(16.2)	米、○米、○もち米、○砂糖、砂糖、 ごま、油	木綿豆腐、卵、かにかまぼこ、凍り豆 腐、米みそ、○米みそ	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 切り干しだいこん、いんげん、ひじき	バナナ
18 金	牛乳	キーマカレー ブロッコリーとツナのサラダ さつま芋のスープ	キャロットケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	650.4(481.8) 21.7(15.4)	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、 ○砂糖、○油、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ、○卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○ にんじん、ピーマン、○パイン缶、 しょうが	ゆかりご飯
19 土	牛乳	豚丼 キャベツの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁	チーズパン 牛乳	638.5(541.2) 27.0(23.0)	米、○チーズパン、砂糖	豚肩ロース肉、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、にんじ ん	
21 月	牛乳	ごはん 鮭の黄金焼き きゅうりと人参の昆布和え 青梗菜の味噌汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	555.4(409.3) 25.1(18.2)	米、○小麦粉、○黒砂糖、マヨネー ズ	さけ、○豆乳、米みそ、白みそ	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、に んじん、塩こんぶ、かぼちゃ	ひじきご飯
22 火	牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨サラダ タヌキ汁	あじさいゼリー メロン お茶	395.1(385.8) 19.3(18.8)	米、はるさめ、油、小麦粉、砂糖、ご ま油	鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、米み そ	○メロン、なす、にんじん、きゅうり、 ねぎ、コーン、しょうが	わかめご飯
23 水	牛乳	ロールパン チリコンカーン グリーンサラダ わかめと玉ねぎのスープ	梅おかかおにぎり お茶	490.5(459.4) 17.0(16.9)	○米、ロールパン、じゃがいも、油、 砂糖	豚肩ロース肉、だいた水煮、ベーコ ン、○かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、に んじん、トマトピューレ、きゅうり、○う め干し、カットわかめ	バナナ
24 木	牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグ 大根とツナのサラダ 白菜の味噌汁	サブレ 乳児:お茶 幼児:牛乳	669.7(500.8) 24.1(17.4)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガ リン、マヨネーズ、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ、○卵、 米みそ、豆乳、凍り豆腐	だいこん、たまねぎ、きゅうり、はくさ い、コーン	塩昆布ご飯
25 金	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソテー ひじきの炒り煮 かぼちゃの味噌汁	いちごブレッド 牛乳	752.2(632.1) 29.0(24.6)	○いちごブレッド、米、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ、バター 粉	かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、 レモン、ひじき	おかかご飯
26 土	牛乳	カレーライス ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	ゆかりおにぎり お茶	526.9(492.1) 13.2(13.9)	米、○米、じゃがいも、油、はるさめ、 砂糖	豚肩ロース肉、カレールー	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、は くさい、チンゲンサイ	
28 月	牛乳	ごはん 鱈の味噌煮 もやしときゅうりの和え物 きのこと汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	643.2(479.5) 25.0(18.1)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	さわか、○卵、○バター、かまぼこ、 米みそ	もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、え のきたけ、万能ねぎ、しょうが	バナナ
29 火	牛乳	ごはん 油淋鶏 大根の中華和え 豆腐とねぎの味噌汁	パンせんべい 牛乳	679.4(573.9) 26.5(22.6)	米、○フランスパン、○マヨネーズ、 片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、○粉 チーズ	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、 りんご、しょうが	ゆかりご飯
30 水	牛乳	親子うどん かぼちゃサラダ バナナ	しらすわかめご飯 お茶	477.6(442.4) 15.3(15.5)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、砂糖	卵、かまぼこ、鶏むね肉、○しらす干 し	バナナ、かぼちゃ、ほうれん草、に んじん、きゅうり、ねぎ、干しぶどう	人参ご飯

・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。



## 豚肉の梅肉焼き



10日 お昼のメニューです

～梅雨時期は食中毒に注意しましょう～

梅雨は曇りや雨の多い期間のことで、6月  
から7月にかけてその時期を迎えます。  
漢字が表すように、梅の実が熟する時期でも  
あります。ちなみに梅の種には身体に有害な成  
分が含まれている為、生のまま食べることは出  
来ず、加熱するかアルコールや塩漬けにするこ  
とで食べられるようになります。  
これから気温が高くなり湿気が多くなるので  
カビや細菌による食中毒に注意しましょう。



	乳児1人分	幼児1人分
豚肩ロース肉	40g	50g
しょうゆ	1g	1.3g
砂糖	0.8g	1g
みりん	0.8g	1g
梅干し	2g	2.5g
白炒りごま	1.6g	2g
油	0.2g	0.3g

1. 豚肩ロースは1cm程の厚みで、食べや  
すい大きさのそぎ切りにする。
2. 梅干しは種を取り除いて、包丁でペース  
ト状になるまで叩く。
3. ②の梅に他の調味料を全て加えて、よく  
混ぜ合わせる。
4. 豚肉に③のタレを揉みこみ、馴染ませる。  
(15分程置くと良い)
5. フライパンか、180℃のオーブンで  
15分程焼いたら出来上がり。

☆程良い甘酸っぱさで食べやすいですよ！