

# 2021年度 8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	
					(〇は午後おやつ)				
					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		
02月	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 炒りなます お麩とわかめのすまし汁	サラダ井 お茶	558.3(517.2) 22.3(21.2)	米、〇米、ながいも、砂糖、焼ふ、 油、ごま(乾)、ごま油	さば、〇鶏ささみ、米みそ	にんじん、ごぼう、〇きゅうり、 〇トマト、〇レタス、しらたき、 しょうが、カットわかめ、 〇焼きのり	塩昆布ご飯	
03火	牛乳	ごはん チキンカツ キャベツの磯和え 豆腐とねぎの味噌汁 乳児:すいか	焼きとうもろこし おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	608.2(469.3) 23.4(17.1)	米、〇ソフトおせんべい、 パン粉、油、小麦粉、ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、 米みそ	〇とうもろこし、キャベツ、 にんじん、ねぎ、あおのり、 すいか	梅ご飯	
04水	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン ラトウイユ パンサンスー オニオンスープ	チーズおなかおにぎり お茶	547.9(472.5) 16.8(15.5)	ソフトフランスパン、〇米、 じゃがいも、はるさめ、 砂糖、ごま油、ロールパン	豚肩ロース肉、ベーコン、 〇チーズ、〇かつお節	たまねぎ、にんじん、 なす、ズッキーニ、 カットトマト、きゅうり、 トマトピューレ、 黄ピーマン、 チンゲンサイ	バナナ	
05木	牛乳	ごはん 鱈のかば焼き 野菜炒め もやしの味噌汁	メープルトースト 牛乳	561.3(479.4) 24.3(20.8)	米、〇食パン、片栗粉、 油、〇メープルシロップ、 〇マーガリン、砂糖	あじ、米みそ	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン、 コーン、しょうが	青菜ご飯	
06金	牛乳	ごはん 肉豆腐 きゅうりの梅和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 乳児:すいか	レモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	737.4(540.6) 26.4(19.0)	米、〇小麦粉、〇砂糖、 〇マーガリン、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、 〇卵、米みそ、かつお節	すいか、きゅうり、 たまねぎ、〇レモン、 ねぎ、にんじん、 切り干しだいこん、 うめ干し	おなかご飯	
07土	牛乳	マーボー丼 きゅうりと人参の昆布和え かぼちゃの味噌汁	ツナパン 牛乳	643.5(545.2) 24.2(20.8)	米、〇ツナパン、片栗粉、 砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、 米みそ	きゅうり、かぼちゃ、 ねぎ、にんじん、 たまねぎ、塩こんぶ、 しょうが		
10火	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜煮 小松菜と人参の胡麻和え お麩と卵の味噌汁	いちごブレッド 牛乳	732.9(627.8) 32.4(25.4)	〇いちごブレッド、米、 砂糖、ごま、焼ふ	鶏手羽元、卵、米みそ、 鶏もも肉	こまつな、にんじん、 ねぎ、しょうが	ゆかりご飯	
11水	牛乳	なすのミートスパゲッティー キュービックサラダ キャベツのスープ	わかめおにぎり お茶	568.3(521.7) 17.6(17.4)	〇米、スパゲッティー、 油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、なす、 キャベツ、 トマトピューレ	ふかし芋	
12木	牛乳	ごはん ゴーヤのかき揚げ 切干大根の旨煮 さつま芋とねぎの味噌汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	681.0(509.8) 18.8(13.2)	米、〇ホットケーキ粉、 さつまいも(皮付)、 小麦粉、〇マーガリン、 油、〇砂糖、砂糖	〇卵、むきえび、 〇牛乳、米みそ、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、切り干しだいこん、 にがり・ ゴーヤ	和風ツナご飯	
13金	牛乳	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き もやしと人参のナムル きこの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	567.5(418.9) 26.8(19.5)	米、〇マカロニ、マヨネーズ、 〇砂糖、ごま油	かれい、〇きな粉、 米みそ	もやし、にんじん、 えのきたけ、 マッシュルーム水煮、 たまねぎ、 エリンギ、 しめじ	ひじきご飯	
14土	牛乳	ツナチャーハン 三色サラダ 白菜のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	497.0(421.3) 15.1(13.4)	米、〇ソフトおせんべい、 油、ごま油、砂糖	ツナ	〇バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、 はくさい、にんじん、 ねぎ、 コーン		
16月	牛乳	夏野菜カレーライス きゅうりとわかめの酢味噌和え 冬瓜のスープ	五平餅 お茶	499.1(466.2) 12.0(12.9)	米、〇米、〇もち米、 〇砂糖、片栗粉、砂糖、油	豚肩ロース肉、 カレールー、 〇米みそ、米みそ	きゅうり、かぼちゃ、 とうがん、たまねぎ、 にんじん、なす、 いんげん、 カットわかめ	おなかご飯	
17火	牛乳	ごはん レバニラ炒め おからサラダ なめこの味噌汁	ゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	535.7(393.5) 21.0(14.9)	米、〇ソフトおせんべい、 片栗粉、マヨネーズ、 油、砂糖、ごま油	豚レバー、おから、 ハム、米みそ	ブロッコリー、もやし、 たまねぎ、 なめこ、 にら、 ねぎ、にんじん、 しょうが	青菜ご飯	
18水	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き ほうれん草とモロヘイヤのお浸し じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:梨	ヨーグルト蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.0(459.0) 27.5(20.2)	米、じゃがいも、 〇小麦粉、〇砂糖、 〇油	さけ、 〇ヨーグルト(無糖)、 〇牛乳、 ピザ用チーズ、 米みそ、 かつお節	ほうれん草、 モロヘイヤ、 にんじん、 たまねぎ、 なし	塩昆布ご飯	
19木	牛乳	パンズパン 大豆ハンバーグ スイートポテトサラダ もやしのスープ	炊き込みご飯 お茶	516.7(480.3) 18.4(18.0)	〇米、パンズパン、 さつまいも(皮付)、 マヨネーズ、 片栗粉、 〇砂糖、 〇油、砂糖	豚ひき肉、 豆乳、 〇油揚げ、 大豆水煮、 凍り豆腐	たまねぎ、もやし、 きゅうり、 〇にんじん、 にんじん、 〇ごぼう、 〇しめじ、 干しぶどう	バナナ	
20金	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き トマトサラダ 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 乳児:梨	ごまトースト 牛乳	601.2(497.6) 25.5(21.7)	米、 〇食パン、 油、 〇砂糖、 砂糖、 〇マーガリン、 片栗粉、 〇すりごま	鶏もも肉、 米みそ	トマト、 なし、 たまねぎ、 チンゲンサイ、 きゅうり、 レモン、 パセリ、 しょうが	人参ご飯	
21土	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 春雨スープ	和風ツナおにぎり お茶	600.2(550.7) 15.1(15.5)	米、 〇米、 じゃがいも、 マカロニ、 はるさめ、 マヨネーズ、 油、 砂糖、 〇砂糖、 ごま油	豚肩ロース肉、 ハヤシルウ、 〇ツナ、 〇かつお節	にんじん、 たまねぎ、 はくさい、 コーン		
23月	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 豆腐と小松菜の味噌汁	りんごのスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	558.0(411.3) 25.4(18.4)	米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 片栗粉、 油、 砂糖	さわら、 絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、 〇バター、 米みそ、 〇豆乳	とうがん、 こまつな、 〇りんご	コーンマヨご飯	
24火	牛乳	血うどん かぼちゃの甘煮 わかめと卵のスープ	スタネバ井 お茶	535.5(454.3) 22.2(19.2)	チャーメン、 〇米、 片栗粉、 砂糖、 ゆでうどん	〇納豆、 鶏むね肉、 卵、 〇しらす干し、 かまぼこ	かぼちゃ、 はくさい、 にんじん、 たまねぎ、 しめじ、 〇オクラ、 ねぎ、 カットわかめ	バナナ	
25水	牛乳	ごはん 鱈のみぞれかけ もやしときゅうりの和え物 キャベツの味噌汁	じゃがベーコン 乳児:お茶 幼児:牛乳	543.0(399.0) 24.1(17.4)	〇じゃがいも、 米、 片栗粉、 砂糖、 油、 〇油	あじ、 〇ベーコン、 米みそ	もやし、 だいこん、 〇たまねぎ、 キャベツ、 にんじん、 たまねぎ、 きゅうり、 葉ねぎ、 〇パセリ	ひじきご飯	
26木	牛乳	えびチャーハン 鶏肉のケチャップ揚げ ごぼうとコーンのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	フルーツサンド 牛乳	724.7(606.6) 27.5(23.3)	米、 〇ロールパン、 片栗粉、 マヨネーズ、 油、 ごま、 砂糖	鶏もも肉、 えび、 〇ホイップクリーム、 ウインナー	にんじん、 ごぼう、 〇バナナ、 たまねぎ、 コーン、 ほうれん草、 〇もも肉、 きゅうり、 ピーマン、 ねぎ	わかめご飯	
27金	牛乳	ごはん マーボー春雨 おくらと人参のお浸し なすと油揚げの味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	614.2(456.4) 19.5(13.7)	米、 〇小麦粉、 〇砂糖、 はるさめ、 〇油、 砂糖、 ごま油	豚ひき肉、 油揚げ、 〇豆乳、 米みそ、 かつお節	にんじん、 もやし、 オクラ、 なす、 たまねぎ、 ねぎ、 しょうが	梅おなかご飯	
28土	牛乳	豚肉の味噌丼 ポテトサラダ えのきたねぎのすまし汁	ゆかりおにぎり お茶	508.1(464.6) 11.7(12.2)	米、 〇米、 じゃがいも、 マヨネーズ、 油、 砂糖	豚肩ロース肉、 米みそ	ピーマン、 たまねぎ、 きゅうり、 にんじん、 えのきたけ、 ねぎ		
30月	牛乳	ごはん 鯖の煮付け キャベツときゅうりの漬付け 冬瓜と玉ねぎの味噌汁	マシュマロサンド(非常食 リッツ) 乳児:お茶 幼児:牛乳	574.7(424.7) 23.1(16.5)	米、 〇リッツ、 〇マシュマロ、 砂糖	さわら、 米みそ	キャベツ、 とうがん、 きゅうり、 たまねぎ、 にんじん、 しょうが	人参ご飯	
31火	牛乳	コッペンパン タンドリーチキン 温野菜 青梗菜のスープ	ケチャップライス お茶	401.5(388.2) 19.8(19.1)	〇米、 コッペンパン、 〇油	鶏もも肉、 ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、 〇たまねぎ、 にんじん、 ブロッコリー、 チンゲンサイ、 たまねぎ、 〇ピーマン、 〇にんじん	バナナ	

・26日お誕生会

※乳児さんは一日の必要栄養量の補給のために、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。



～食欲が増す調理の工夫～



## タンドリーチキン



31日 お昼のメニューです

夏は暑さのせいで食欲が落ちることがあります。  
そういう時は、ちょっとした工夫をしてみましょう。

- ・お酢やレモン汁などで少し酸味を足す
- ・カレー粉やスパイスで風味付けをする
- ・しょうがやんにくなどの薬味で下味をつける

これらの食材は味に変化が生まれ、箸が進みやすくなります。ただしスパイスや薬味は刺激もあるので、こどもが食べる時は風味付け程度にしてくださいね。しっかり食べて暑さに負けない身体を作りましょう！

	乳児1人分	幼児1人分
鶏もも肉	48g	60g
食塩	0.1g	0.1g
しょうゆ	0.5g	0.6g
カレー粉	0.1g	0.1g
無糖ヨーグルト	10g	12g



1. 鶏もも肉は一口大に切る。
2. 調味料を全て混ぜる。
3. 鶏肉と調味料を混ぜて揉みこむ。
4. 180℃のオーブンで13～15分焼く。

☆フライパンでも焼けます。