

2021年度 7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 木	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き キャベツの浅漬け 大根の味噌汁	じゃがバター 乳児:お茶 幼児:牛乳	531.2(390.0) 20.8(14.7)	○じゃがいも、米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、○バター	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、しょうが	ツナマヨご飯
02 金	牛乳	中華丼 さつま芋のオープン焼き 春雨スープ	コーンフレーク 牛乳	616.7(523.7) 18.5(16.1)	さつまいも(皮付)、米、○コーン フレーク、○コーンフロスト、油、はるさ め、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、うずら卵水煮、なると	たまねぎ、はくさい、にんじん、しめ じ、たけのこ水煮、ピーマン、しょうが	おかかご飯
03 土	牛乳	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	むらさき芋パン 牛乳	619.4(525.9) 21.6(18.7)	米、○むらさき芋パン、マヨネーズ、 油、ごま	鶏もも肉、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 ピーマン、カットわかめ	
05 月	牛乳	ごはん 鯉の塩焼き おくらとかまぼこの海苔和え 豚汁	ヨーグルト バナナ お茶	431.6(411.3) 22.4(20.6)	米、さといも、砂糖、○砂糖	○ヨーグルト、あじ、豚肩ロース肉、 かまぼこ、米みそ、かつお節	○バナナ、だいこん、にんじん、オク ラ、ごぼう、ねぎ、焼きのり	わかめご飯
06 火	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 お麩とえのきのすまし汁	ゆかりおにぎり お茶	470.9(447.3) 19.8(19.2)	米、○米、砂糖、ごま、焼ふ	鶏もも肉、米みそ	とうがん、にんじん、えのきたけ、ね ぎ	人参ご飯
07 水	牛乳	ソース焼きそば ポテトサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ すいか	ツナパン 牛乳	665.9(563.1) 23.4(20.1)	焼きそばめん、○ツナパン、じゃが いも、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉	すいか、キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、きゅうり、チンゲンサ イ、ピーマン、あおのり	梅ご飯
08 木	牛乳	ごはん キスの天ぷら きんぴらごぼう 切干大根の味噌汁	チーズスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	581.1(429.8) 23.9(17.2)	米、○小麦粉、小麦粉、油、○砂 糖、ごま、砂糖、ごま油	きす、○豆乳、○バター、米みそ、 ○粉チーズ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、切り干 しだいこん、あおのり	バナナ
09 金	牛乳	ごはん マーボーなす トマトと隠元のサラダ 中華スープ	大学かぼちゃ 乳児:お茶 幼児:牛乳	571.2(421.9) 19.5(13.7)	米、○砂糖、○油、砂糖、油、片栗 粉、ごま油、○ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、桜え び	○かぼちゃ、なす、トマト、チンゲン サイ、レタス、ねぎ、きゅうり、たまね ぎ、いんげん、しょうが	青菜ご飯
10 土	牛乳	カレーライス ポパイサラダ 白菜のスープ	おかかおにぎり お茶	540.1(502.7) 13.3(14.0)	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、 油	豚肩ロース肉、カレールウ、○かつ お節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、 はくさい、コーン	
12 月	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース もやしときゅうりの和え物 きこの味噌汁	オレンジブレッド 牛乳	650.0(550.4) 29.0(24.5)	○オレンジブレッド、米、砂糖、片栗 粉、油	鶏もも肉、米みそ	もやし、にんじん、きゅうり、えのきた け、エリンギ、りんご、しめじ、レモ ン果汁	ツナケチャップご 飯
13 火	牛乳	ごはん 鯉の南蛮漬け キャベツのゆかり和え お麩とねぎの味噌汁	抹茶マーブルクッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	679.1(500.3) 23.8(17.2)	米、○小麦粉、片栗粉、○グラ ニュー糖、油、砂糖、焼ふ	あじ、○バター、○卵、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、黄 ピーマン、ねぎ	ひじきご飯
14 水	牛乳	コッペパン ポークビーンズ 三色サラダ 卵のスープ 幼児:メロン	ひじきご飯 お茶	495.5(452.6) 18.2(17.6)	じゃがいも、コッペパン、○米、油、 砂糖、○砂糖、片栗粉、○油	豚肩ロース肉、大豆水煮、卵、○油 揚げ	たまねぎ、メロン、ブロッコリー、にん じん、カットトマト、○にんじん、 コーン、○ひじき	ふかし芋
15 木	牛乳	ごはん 鯉の西京焼き 切干大根の旨煮 なすとほうれん草のすまし汁 乳児:メロン	フライドポテト(のり塩) 乳児:お茶 幼児:牛乳	521.0(395.2) 24.7(18.1)	○じゃがいも、米、砂糖、○油、油	さけ、米みそ、油揚げ	なす、たまねぎ、ほうれんそう、切り 干しだいこん、にんじん、○あおの り、メロン	ゆかりご飯
16 金	牛乳	ごはん ゴーヤチャンプル(カレー味) きゅうりとわかめの酢の物 もやしの味噌汁	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	581.0(429.8) 21.5(15.3)	米、○ホットケーキミックス、砂糖、ご ま、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○牛乳、○カ ルピス、米みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじ ん、ゴーヤ、たけのこ水煮、にら、 カットわかめ	バナナ
17 土	牛乳	マーボー春雨丼 白菜の浅漬け さつま芋と玉ねぎの味噌汁	お菓子 牛乳	548.7(477.0) 17.1(15.2)	米、さつまいも(皮付)、○ビスケッ ト、○ソフトおせんべい、はるさめ、 砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅう り、ねぎ、しょうが	
19 月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え 豆腐とねぎの味噌汁	青菜おにぎり お茶	477.6(452.6) 20.9(20.0)	米、○米	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、マーマレード、にんじん、 きゅうり、ねぎ、塩こんぶ	梅おかかご飯
20 火	牛乳	ハヤシライス もやしと人参のナムル わかめとコーンのスープ	ブルーベリーケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	655.6(489.4) 19.9(14.0)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、 ○マーガリン、○砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、○ヨーグルト、○卵、 ハヤシルウ	もやし、にんじん、たまねぎ、コー ン、○ブルーベリージャム、万能ね ぎ、カットわかめ	わかめご飯
21 水	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き マカロニサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	茹でとうもろこし おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	645.3(481.2) 25.3(18.3)	米、じゃがいも、マカロニ、○ソフトお せんべい、マヨネーズ、油	さば、米みそ	○とうもろこし、たまねぎ、にんじん、 きゅうり	バナナ
24 土	牛乳	チャーハン 大根ときゅうりのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	チーズパン 牛乳	484.0(417.5) 16.8(14.8)	米、○チーズパン、油、ごま、砂糖	豚ひき肉	だいこん、きゅうり、にんじん、チンゲ ンサイ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ	
26 月	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ さつま芋の甘煮 白菜の味噌汁	レーズン蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	679.0(505.3) 21.9(15.3)	さつまいも(皮付)、米、○小麦粉、 ○砂糖、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米み そ	はくさい、たまねぎ、にんじん、○干 しぶどう、万能ねぎ	塩昆布ご飯
27 火	牛乳	洋風寿司 フライドチキン トマトサラダ かぼちゃのスープ	フルーツゼリー リッツ(非常食) 乳児:お茶 幼児:牛乳	662.2(491.2) 24.3(17.5)	米、○リッツ、砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉	トマト、かぼちゃ、○メロン、たまね ぎ、○みかん缶、にんじん、きゅうり、 レモン、パセリ、しょうが	おかかご飯
28 水	牛乳	ごはん 鯉の煮付け 小松菜と人参の胡麻和え 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ハニートースト 牛乳	524.3(449.8) 25.1(21.5)	米、○食パン、○マーガリン、○はち みつ、ごま、砂糖	かれい、油揚げ、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しょ うが	バナナ
29 木	牛乳	カレーうどん キュービックサラダ オレンジ	枝豆ごはん お茶	490.7(461.0) 14.3(14.8)	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、砂 糖、○砂糖	豚肩ロース肉、カレールウ、チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、レン ジ、○えだまめ、ねぎ	青菜ご飯
30 金	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の白和え なすの味噌汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	714.3(536.5) 24.5(17.7)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、 砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ	なす、たまねぎ、しらたき、ほうれん そう、にんじん、しょうが	人参ご飯
31 土	牛乳	すき焼き丼 温野菜 キャベツの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	582.1(489.3) 21.4(18.4)	米、じゃがいも、○ソフトおせんべ い、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	○バナナ、しらたき、たまねぎ、にん じん、キャベツ、ねぎ、ブロッコリー	

・27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。



～夏のスタミナ食材・オクラ～

オクラの特徴は何と言っても“粘り気”です。主な成分はペクチンとムチンから成り、ペクチンは水溶性食物繊維で血糖値を下げたり、便を軟らかくしたりする働きがあります。ムチンは納豆やなめこにも多く含まれる炭水化物とタンパク質の複合体で、胃の粘膜を保護したり、整腸作用があります。

夏に冷たいものを摂りすぎて胃腸の働きが低下した時に消化活動を助けてくれる為、夏バテ予防に効果的です!



おくらとかまぼこの海苔和え

乳児1人分 幼児1人分

5日 お昼のメニューです

オクラ	14g	17g
にんじん	9g	11g
かまぼこ	4g	5g
焼きのり	0.2g	0.3g
酢	0.7g	0.9g
しょうゆ	0.6g	0.7g
砂糖	0.3g	0.4g
みりん	0.3g	0.4g
かつお節	0.6g	0.8g

1. オクラは5mm幅程の輪切りにする。
2. かまぼこ、人参はいちょう切りにする。(それぞれ茹でて冷ましておく)
3. 焼き海苔は細かくちぎる。
4. 茹でて水気を切った具材と、海苔、調味料、かつお節を和える。

☆茹でる際にはにんじん⇒オクラ⇒かまぼこの順に時間差で鍋に入れると一度に出来ますよ。また、オクラは茹で過ぎないように気を付けて下さいね!