

2021年度9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 水	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 もやしの味噌汁	ミルクブレッド 牛乳	644.8(546.2) 25.3(21.7)	○ミルクブレッド、米、砂糖、ごま、○ 砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ	きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじ ん、しめじ、糸みつば、カットわかめ	ゆかりご飯
02 木	牛乳	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛和え ポパイサラダ お数と万能ねぎの味噌汁 乳児:バナナ	ココアクッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	701.1(558.4) 21.6(15.8)	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、 ○グラニュー糖、マヨネーズ、片栗 粉、砂糖、焼ふ、油	鶏もも肉、○無塩バター、かにかま ぼこ、○卵、米みそ、○ビュアココア	ほうれんそう、にんじん、コーン、 ピーマン、万能ねぎ、しょうが、バナ ナ	青菜ご飯
03 金	牛乳	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー かぶのあちら漬け きのこ汁 幼児:バナナ	茹でとうもろこし おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	596.4(416.1) 23.0(16.1)	米、○ソフトおせんべい、砂糖	豚肩ロース肉、かまぼこ、米みそ	○とうもろこし、バナナ、きゅうり、か ぶ、しめじ、えのきたけ、かぶ・葉、に んじん、ねぎ	おかかご飯
04 土	牛乳	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ	むらさき芋パン 牛乳	628.5(533.2) 22.7(19.5)	米、○むらさき芋パン、マヨネーズ、 油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 ピーマン	
06 月	牛乳	ごはん チンジャオロース かぼちゃのオープン焼き ニラ玉スープ	ゼリー クラッカー 乳児:お茶 幼児:牛乳	580.1(429.0) 21.6(15.3)	米、○クラッカー、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	豚肩ロース肉、卵、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、赤ピーマン、 ピーマン、こまつな、たけのこ水煮、 にら、にんじん、しょうが	梅ご飯
07 火	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ 切干大根の胡麻和え 白菜の味噌汁 乳児:梨	ツナサンド 牛乳	618.5(542.4) 23.8(20.5)	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗 粉、すりごま、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○ツナ、米 みそ	たまねぎ、はくさい、にんじん、切り 干しだいこん、にら、きゅうり、○キャ ベツ、エリンギ、なし	わかめご飯
08 水	牛乳	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草の納豆和え じゃが芋の味噌汁 幼児:梨	マーマレードケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	662.9(481.5) 27.8(20.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○ 砂糖、小麦粉	さけ、挽きわり納豆、○豆乳、米み そ、バター	なし、ほうれんそう、○マーマレー ド、にんじん、たまねぎ	コーンマヨご飯
09 木	牛乳	スパゲッティナポリタン 温野菜 青梗菜と玉ねぎのスープ	ひじきと大豆のチャー ハン お茶	430.3(411.2) 16.1(16.1)	スパゲティ、○米、さつまいも、砂 糖、○ごま油、○砂糖、油	ハム、○大豆水煮、○しらす干し	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 チンゲンサイ、トマトピューレ、○こま つな、ピーマン、○ねぎ、○ひじき	バナナ
10 金	牛乳	ごはん チキン味噌カツ キャベツの甘酢和え なすとえのきのすまし汁	抹茶のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	600.1(445.1) 21.7(15.4)	米、○小麦粉、油、パン粉、砂糖、 ○砂糖、小麦粉、ごま、片栗粉	鶏もも肉、○豆乳、○バター、赤み そ	キャベツ、なす、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ	人参ご飯
11 土	牛乳	チャーハン キュービックサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	塩昆布おにぎり お茶	424.2(410.0) 10.0(11.3)	米、○米、油、砂糖	チーズ、豚ひき肉	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれ んそう、ピーマン、ねぎ、○塩こんぶ	
13 月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ごぼうのサラダ 切干大根の味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	644.2(480.4) 20.7(14.6)	○さつまいも(皮付)、米、○片栗 粉、○油、マヨネーズ、ごま、砂糖、 片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	にんじん、ごぼう、しめじ、たまねぎ、 ねぎ、たけのこ水煮、コーン、切り干 しだいこん、しょうが	和風ツナご飯
14 火	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 もやしときゅうりのサラダ オニオンスープ 乳児:りんご	天かすおにぎり お茶	533.2(478.9) 16.5(15.3)	フランスパン、○米、じゃがいも、○ 天かす、砂糖、○ごま、○砂糖、油、 ロールパン	豚肩ロース肉、ベーコン	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、な す、ズッキーニ、カットトマト缶、トマト ピューレ、黄ピーマン、○あおのり、りん ご	ひじきご飯
15 水	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜と人参のお浸し むらくも汁 幼児:りんご	焼きうどん お茶	518.3(470.6) 23.6(22.2)	○ゆでうどん、米、片栗粉、○ごま油	さば、絹ごし豆腐、○豚肩ロース肉、 卵、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節、 ○かつお節	こまつな、りんご、○キャベツ、にん じん、たまねぎ、○たまねぎ、○にん じん	青菜ご飯
16 木	牛乳	キーマカレー ハワイアンサラダ さつま芋のスープ	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	594.2(440.3) 19.6(13.7)	米、さつまいも(皮付)、○ホットケ ーキミックス、マヨネーズ、小麦粉、油、 砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、○牛乳、○カ ルピス、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、パイン缶、ピーマン、しょうが	おかかご飯
17 金	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 白菜のじゃこドレッシング和え しめじと玉ねぎの味噌汁	ピザトースト 牛乳	613.4(521.1) 26.7(22.7)	米、○食パン、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○ハム、米みそ、○とろけ るチーズ、しらす干し	はくさい、しめじ、にんじん、○たま ねぎ、たまねぎ、○ピーマン、あおの り	バナナ
18 土	牛乳	豚丼 人参サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	青菜おにぎり お茶	589.8(542.4) 18.5(18.1)	米、○米、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース肉、チーズ、米みそ	たまねぎ、にんじん、しらたき、干し ぶどう、カットわかめ	
21 火	牛乳	ごはん 鰯の煮付け 大根とかにかまのサラダ キャベツとコーンの味噌汁	きな粉おはぎ お茶	429.4(414.1) 17.8(17.6)	米、○米、○もち米、マヨネーズ、砂 糖、○砂糖	かれい、かにかまぼこ、米みそ、○き な粉	だいこん、きゅうり、キャベツ、コー ン、たまねぎ、しょうが	塩昆布ご飯
22 水	牛乳	ごはん レパールのかりん揚げ 五目豆 青梗菜と玉ねぎのスープ	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	641.4(478.1) 24.9(18.0)	○さつまいも、米、片栗粉、油、砂 糖、○砂糖、ごま	豚レバー、大豆水煮、○牛乳、○無 塩バター	チンゲンサイ、たまねぎ、ごぼう、に んじん、こんにゃく、しょうが、こんぶ	バナナ
24 金	牛乳	ごはん 炒り豆腐 もやしときゅうりのゆかり和え かぶの味噌汁	ストロベリーマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	635.9(473.7) 24.8(17.9)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、○牛 乳、○バター、○卵、米みそ	もやし、たまねぎ、かぶ、きゅうり、に んじん、しめじ、○いちごジャム、か ぶ・葉	青菜ご飯
25 土	牛乳	マーボー春雨丼 温野菜 キャベツのスープ	チーズパン 牛乳	584.4(498.0) 21.4(18.5)	米、○チーズパン、じゃがいも、はる さめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブ ロッコリー、ねぎ、しょうが	
27 月	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き かぶの浅漬け なめこの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナッ ク 牛乳	567.4(446.8) 22.6(19.5)	米、○玄米フレーク、○マシュマロ、 油、○コーンフロスト、○コーンフ レーク	さわら、○無塩バター、米みそ	かぶ、なめこ、きゅうり、ねぎ、にんじ ん、かぶ・葉	人参ご飯
28 火	牛乳	カレーピラフ 鶏肉の竜田揚げ 春雨サラダ コーンスープ	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	706.7(530.4) 26.2(19.0)	米、○小麦粉、○マーガリン、片栗 粉、はるさめ、○黒砂糖、油、砂糖、 ごま油	鶏もも肉、豆乳、ベーコン、○豆乳	○バナナ、クリームコーン、たまね ぎ、にんじん、きゅうり、コーン、マッ シュルーム水煮、しょうが	わかめご飯
29 水	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き ほうれん草と人参の磯和え 大根と玉ねぎの味噌汁	フレンチトースト 牛乳	615.0(522.4) 26.3(22.4)	米、○フランスパン、○砂糖、ごま、 砂糖、油	豚肩ロース肉、○牛乳、○卵、米み そ	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、 にんじん、うめ干し、焼きのり	ゆかりご飯
30 木	牛乳	ソース焼きそば かぼちゃサラダ わかめとえのきのスープ オレンジ	鶏ごぼうご飯 お茶	523.0(485.4) 15.1(15.4)	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、○ 砂糖、油、○油、ごま油	豚肩ロース肉、○鶏もも肉	かぼちゃ、キャベツ、もやし、オレンジ、 きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ピーマ ン、にんじん、○ごぼう、○にんじん、干 しぶどう、カットわかめ、あおのり	ふかし芋

・28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。



～十五夜のお団子～



きな粉おはぎ



21日 おやつメニューです

十五夜は美しい月を眺めるだけではなく、秋の実りに感謝するという意味があります。そのお供え物の一つがお団子で、十五夜には15個をピラミッドのように並べます。

今年の十五夜は9/21で、お彼岸の時期とも重なります。園では軽くつぶしたご飯を丸めてきな粉をまぶし、お団子に見立てたおはぎがおやつに出ます。

夜はお月様の中でうさぎがお餅つきをしているかもしれませんね！

1. お米ともち米を一緒に研ぎ、普段通りの水加減で炊く。
2. きな粉②と砂糖を混ぜておく（1：1）
3. 炊いたご飯をすりこぎやマッシャーで軽くつぶす。
4. ③を食べやすい大きさに丸めて成型し、きな粉①をまぶす。
5. もう一度②の砂糖入りきな粉をまぶす。

☆2回に分けてきな粉をまぶすと、時間が経ってもベタベタしくなりますが、手間を省くなら1度付けでOKです。

米	18g	22g
もち米	12g	15g
きな粉①	0.4g	0.5g
きな粉②	0.8g	1g
砂糖	0.8g	1g
食塩	少々	少々