

2021年度 11月 食 予 定 献 立 表

戸塚保育園

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 (〇は午後おやつ)			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月	牛乳	ごはん 手作りがんも風 もやしときゅうりのゆかり和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	レーズンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	574.2(414.1) 21.8(15.3)	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、〇豆乳、凍り豆腐、米みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、〇干しぶどう、にんじん、いんげん、ひじき	おかかご飯
02火	牛乳	ごはん 鯖の煮付け 白菜と人参の漬付け なすと玉ねぎの味噌汁 乳児:バナナ	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	552.9(434.2) 26.0(19.1)	米、〇マカロニ、砂糖、〇油、〇砂糖	さば、〇豚ひき肉、米みそ	はくさい、なす、〇たまねぎ、にんじん、たまねぎ、〇にんじん、しょうが、バナナ	青菜ご飯
04木	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き かぶのコロコロサラダ お麩と油揚げの味噌汁 幼児:バナナ	ごまトースト 牛乳	635.9(493.1) 24.6(20.4)	米、〇食パン、〇砂糖、〇マーガリン、油、焼ふ、〇すりごま、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	バナナ、かぶ、にんじん、きゅうり、しょうが	コーンマヨご飯
05金	牛乳	皿うどん スイートポテトサラダ 卵のスープ	わかめおにぎり お茶	473.9(405.6) 16.8(14.8)	チャーメン、〇米、さつまいも(皮付)、片栗粉、マヨネーズ、ゆでうどん	鶏むね肉、卵、かまぼこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ、干しぶどう	バナナ
06土	牛乳	マーボー春雨丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ツナパン 牛乳	623.5(513.0) 24.1(20.4)	米、〇ツナパン、はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ、しょうが	
08月	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 大根と人参の甘酢和え 里芋と小松菜の味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	536.7(384.1) 23.4(16.6)	〇さつまいも(皮付)、米、さといも、砂糖	さけ、米みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ごまつな	梅ご飯
09火	牛乳	カレーライス もやしときゅうりの和え物 キャベツのスープ	五平餅 お茶	494.6(446.4) 12.6(13.2)	米、じゃがいも、〇米、〇もち米、〇砂糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、カレールウ、〇米みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	バナナ
10水	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ごぼうのサラダ かぼちゃの味噌汁	りんごドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	590.1(426.8) 22.8(16.1)	米、〇ホットケーキ粉、マヨネーズ、〇油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、〇絹ごし豆腐、米みそ	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、ねぎ、〇りんご、しめじ、たけのこ水煮、コーン、しょうが	わかめご飯
11木	牛乳	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き パンサンスー かぶのスープ 乳児:柿	チャーハン お茶	395.8(392.1) 20.6(19.9)	〇米、コッペパン、はるさめ、砂糖、〇油、ごま油	鶏もも肉、〇焼き豚	かぶ、〇にんじん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、マーマレード、かぶ・葉、〇ピーマン、〇ねぎ、かき	ゆかりご飯
12金	牛乳	ごはん 鯖のみそフライ ひじきの炒り煮 豆腐とねぎのすまし汁 幼児:柿	マロンブレッド 牛乳	776.9(624.2) 29.8(24.9)	〇マロンブレッド、米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	さば、絹ごし豆腐、米みそ	かき、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、あおのり	塩昆布ご飯
13土	牛乳	チキンライス 三色サラダ かぼちゃのスープ	ツナマヨおにぎり お茶	487.7(440.9) 13.9(14.3)	米、〇米、油、〇マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、〇ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、コーン	
15月	牛乳	ごはん 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋とねぎの味噌汁	ハニースコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	576.6(416.0) 22.2(15.6)	米、さつまいも(皮付)、〇小麦粉、〇砂糖、〇はちみつ、砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、〇豆乳、〇バター、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	おかかご飯
16火	牛乳	ごはん 豚カツ キャベツの磯和え けんちん汁 乳児:りんご	きな粉トースト 牛乳	614.4(521.5) 24.2(20.5)	米、〇食パン、パン粉、油、小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、ごま	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、〇きな粉	キャベツ、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、あおのり、りんご	ツナケチャップご飯
17水	牛乳	ジャージャー麺 おからサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	船場雑炊 お茶	497.0(458.6) 23.2(21.9)	茹で中華めん、〇米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚ひき肉、おから、〇さけ、ハム、米みそ、〇米みそ、〇油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、〇だいこん、ねぎ、コーン、にんじん、チンゲンサイ、〇にんじん、〇万能ねぎ、しょうが	バナナ
18木	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース 人参しりしり 白菜とほうれん草の味噌汁 幼児:りんご	カレーポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	539.2(373.4) 30.0(21.8)	米、〇じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、〇油	鶏もも肉、ツナ、卵、〇豚ひき肉、米みそ	りんご、にんじん、ほうれん草、はくさい、〇たまねぎ、〇ピーマン、にら、レモン果汁	ひじきご飯
19金	牛乳	ごはん 鮭の黄金焼き 切り干し大根の煮物 じゃが芋とわかめの味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	638.4(465.5) 26.6(19.1)	米、〇小麦粉、じゃがいも、〇砂糖、マヨネーズ、〇油、砂糖、油	さけ、油揚げ、〇豆乳、米みそ、白マヨネーズ	たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、にんじん、かぼちゃ、カットわかめ	ゆかりご飯
20土	牛乳	豚丼 温野菜 お麩とねぎの味噌汁	チーズおからおにぎり お茶	558.5(497.5) 18.6(18.0)	米、〇米、さつまいも、砂糖、焼ふ	豚肩ロース肉、〇チーズ、米みそ、〇かつお節	たまねぎ、しらたき、にんじん、ブロッコリー、ねぎ	
22月	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 大根とかにかまのサラダ 白菜の味噌汁 乳児:みかん	さつま芋蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	564.4(427.8) 18.4(12.7)	米、〇小麦粉、小麦粉、〇さつまいも(皮付)、〇砂糖、油、マヨネーズ	ちくわ、〇豆乳、かにかまぼこ、米みそ	だいこん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、あおのり、みかん	バナナ
24水	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ なめこのスープ 幼児:みかん	ハムチーズサンド 牛乳	606.7(480.7) 23.5(19.7)	米、じゃがいも、〇食パン、油、砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、ハヤシルウ、ツナ、〇ハム、〇スライスチーズ	みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なめこ、ねぎ	わかめご飯
25木	牛乳	ごはん 鯖のマヨネーズ焼き もやしときゅうりの塩昆布和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	464.8(326.6) 23.1(16.3)	米、〇ソフトおせんべい、マヨネーズ	かれい、米みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、マッシュルーム水煮、塩こんぶ	ふかし芋
26金	牛乳	ロールパン 鶏肉のオニオンドレッシング 温野菜 春雨スープ	炊き込みご飯 お茶	511.7(470.4) 20.1(19.4)	ロールパン、〇米、片栗粉、油、はるさめ、砂糖、〇砂糖、〇油	鶏もも肉、〇油揚げ	かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、〇にんじん、〇ごぼう、〇しめじ、たまねぎ	ツナマヨご飯
27土	牛乳	マーボー丼 キャベツの胡麻和え じゃが芋のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	549.0(453.4) 20.4(17.4)	米、じゃがいも、〇ソフトおせんべい、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	〇バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	
29月	牛乳	鮭ごはん 鶏肉のカレー揚げ 大根サラダ さつま汁	マロンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	667.4(486.7) 28.1(19.9)	米、さつまいも(皮付)、〇小麦粉、〇くりの甘露煮、〇油、〇砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま	鶏もも肉、〇豆乳、さけ、生揚げ、米みそ	だいこん、にんじん、きゅうり、こんにゃく、コーン、ねぎ、しょうが	バナナ
30火	牛乳	ごはん 鯖の味噌照り焼き ほうれん草の白和え わかめとえのきのすまし汁	エビトースト 牛乳	567.5(468.2) 28.5(23.9)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、砂糖、ごま	さわら、木綿豆腐、ちくわ、米みそ、〇ピザ用チーズ、〇干しえび	しらたき、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、しょうが	青菜ご飯

・29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。



かぶのコロコロサラダ

乳児1人分 幼児1人分

かぶ	24g	30g
にんじん	8g	10g
きゅうり	8g	10g
油	1.5g	2g
酢	1.9g	2.4g
砂糖	0.6g	0.7g
食塩	少々	少々
ごしょう	少々	少々

4日 お昼のメニューです

1. かぶをよく洗い1cm角のコロコロ状に切る。(皮付きで大丈夫です)
2. にんじんときゅうりもかぶと同じ大きさに切る。
3. ①と②の野菜を茹でて水気を切っておく。
4. 調味料を全て混ぜてドレッシングを作り、野菜と混ぜたら出来上がり。

☆野菜は他にも好きなものや、旬の野菜を入れてアレンジして下さい!
(大根、コーン、ごぼう、アスパラなどなど)

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おいもがホクホクしておいしいね」「栗のお洋服がチクチクしているね」など、触った感触や食べたときの食感を言葉にしてみましょう。このような状態を表現する言葉をオノマトペと言いますが、食にまつわるオノマトペは意外と多いです。「ゴクゴク」「サラサラ」「ツルツル」「モグモグ」食事の際に子どもに「どんな感じがするかな?」と尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。是非ご家庭でお給食の感想も聞いてみて下さいね!