

2021年度 10月 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 金	牛乳	ごはん 鱈の西京焼き がんもどきの煮物 小松菜と玉ねぎのすまし汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	576.5(415.9) 27.5(19.9)	○じゃがいも、米、○油、砂糖	さば、がんもどき、米みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	バナナ
02 土	牛乳	ツナチャーハン キュービックサラダ キャベツのスープ	チーズパン 牛乳	519.3(429.6) 18.3(15.7)	米、○チーズパン、油、ごま油、砂糖	ツナ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ	
04 月	牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	663.9(485.8) 25.8(18.5)	米、○マカロニ、コーンフレーク、上新粉、油、砂糖、○油	鶏もも肉、○豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、○たまねぎ、だいこん、たまねぎ、○ピーマン	ひじきご飯
05 火	牛乳	ごはん 納豆のかき揚げ かぶの塩昆布あえ なめこの味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	558.4(401.5) 15.7(10.4)	○さつまいも、米、小麦粉、油	納豆、米みそ	かぶ、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねぎ、きゅうり、ピーマン、かぶ・葉、塩こんぶ	ツナマヨご飯
06 水	牛乳	パンズパン えのきハンバーグ 三色サラダ ジャが芋のスープ	ゆかりおにぎり お茶	444.6(416.7) 18.7(18.2)	○米、パンズパン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、えのきたけ	バナナ
07 木	牛乳	ごはん 鱈の味噌煮 白菜ときゅうりの甘酢和え お麩とねぎのすまし汁 乳児:梨	ハムコーンサンド 牛乳	580.0(493.3) 26.2(22.2)	米、○ロールパン、○マヨネーズ、砂糖、焼ふ	さわら、○ハム、米みそ	はくさい、○コーン、きゅうり、ねぎ、しょうが、なし	ゆかりご飯
08 金	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ スイートポテトサラダ なすとわかめの味噌汁(非常食) 幼児:梨	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	656.2(464.9) 22.4(15.4)	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ、○バター	なし、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ	おかかご飯
09 土	牛乳	すき焼き丼 かぶの浅漬け かぼちゃの味噌汁	お菓子 牛乳	576.7(483.2) 21.1(18.1)	米、○源氏パイ、○ソフトおせんべい、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	しらたき、かぶ、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、かぶ・葉	
11 月	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き うの花炒り煮 豚汁 乳児:バナナ	大学芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	546.7(427.3) 24.8(18.1)	○さつまいも(皮付)、米、さといも、○砂糖、○油、砂糖、○ごま、ごま油	かだい、おから、豚肩ロース肉、米みそ、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、バナナ	青菜ご飯
12 火	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ 春雨スープ	チーズまんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	672.1(492.4) 18.7(12.8)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	豚肩ロース肉、ハヤシルウ、○クリームチーズ、○バター、○卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、チンゲンサイ	梅ご飯
13 水	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 切干大根のサラダ 白菜の味噌汁 幼児:バナナ	シュガートースト 牛乳	638.8(497.1) 26.0(21.6)	米、○食パン、ごま、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、かにかまぼこ	バナナ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	塩昆布ご飯
14 木	牛乳	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう もやしの味噌汁	ジャーマンポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	548.6(393.6) 22.6(15.9)	米、○じゃがいも、油、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、○ベーコン、米みそ、凍り豆腐、えび、しらす干し	もやし、にんじん、ごぼう、○たまねぎ、たまねぎ、○にんじん、ひじき	コーンマヨご飯
15 金	牛乳	和風きのこスパゲッティ さつま芋のグラッセ キャベツのスープ	豚肉と昆布のご飯 お茶	457.5(427.0) 13.0(13.7)	さつまいも(皮付)、スパゲッティ、○米、マーガリン、油、○砂糖	○豚ひき肉、ベーコン、バター	たまねぎ、キャベツ、しめじ、えのきたけ、○にんじん、黄ピーマン、ピーマン、○刻みこんぶ、刻みのみり	バナナ
16 土	牛乳	マーボーなす丼 温野菜 かぶとしめじのスープ	おかかおにぎり お茶	477.8(433.0) 14.3(14.6)	米、○米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、○かつお節、米みそ	なす、かぶ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、かぶ・葉、しめじ	
18 月	牛乳	ごはん 肉豆腐 小松菜と人参の甘酢和え 大根とかぼちゃの味噌汁	ボンボンドーナッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	659.4(482.2) 25.4(18.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○卵、○豆乳、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、だいこん	わかめご飯
19 火	牛乳	あんかけ焼そば キュービックサラダ オニオンスープ 乳児:りんご	和風ツナごはん お茶	499.6(477.7) 16.6(16.6)	茹で中華めん、○米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、○砂糖	豚ばら肉、○ツナ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、たけのこ水煮、ピーマン、○にんじん、りんご	ゆかりご飯
20 水	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 中華風大根サラダ お麩と油揚げの味噌汁 幼児:りんご	クッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	555.1(385.2) 26.8(19.2)	米、○小麦粉、○砂糖、焼ふ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○卵、ピザ用チーズ、油揚げ、米みそ、○無塩バター	だいこん、りんご、きゅうり、にんじん	おかかご飯
21 木	牛乳	ごはん 回鍋肉 ポテトサラダ 青梗菜とコーンのスープ	ゼリー おせんべい お茶	403.5(373.5) 12.5(13.1)	米、じゃがいも、○ソフトおせんべい、マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、エリンギ、たまねぎ、コーン	バナナ
22 金	牛乳	中華風おこわ 秋刀魚の蒲焼き もやしときゅうりの和え物 わかめと玉ねぎの味噌汁	栗とさつま芋のホイップ サンド 牛乳	662.2(554.1) 26.1(22.2)	○コッペパン、米、もち米、○さつまいも(皮付)、○くりの甘露煮、砂糖、片栗粉、ごま油	さんま、鶏もも肉、○ホイップクリーム、米みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こんにゃく、しょうが、カットわかめ、こんぶ	青菜ご飯
23 土	牛乳	チキンライス グリーンサラダ えのきのスープ	青菜おにぎり お茶	456.0(415.5) 12.0(12.7)	米、○米、油、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、にんじん	
25 月	牛乳	ごはん 鶏肉のオニオンドレッシング ほうれん草と人参の胡麻和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	697.0(512.4) 26.7(19.2)	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○砂糖、片栗粉、油、ごま、砂糖、○はちみつ	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛乳、米みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、○レモン果汁	ひじきご飯
26 火	牛乳	ごはん 肉じゃが かぶの変わり漬物 白菜の味噌汁 乳児:柿	ジャコトースト 牛乳	542.1(468.0) 21.1(18.2)	米、じゃがいも、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、○しらす干し、米みそ	たまねぎ、かぶ、しらたき、きゅうり、はくさい、にんじん、かぶ・葉、○万能ねぎ、かき	梅ご飯
27 水	牛乳	ごはん 鮭のみみじ焼き キャベツの塩昆布和え タヌキ汁 幼児:柿	うどんかりんとう 乳児:お茶 幼児:牛乳	576.7(378.2) 25.1(17.4)	米、○生うどん、マヨネーズ、○油、○粉糖、○ゆでうどん	さけ、米みそ、粉チーズ	キャベツ、かき、なす、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ	ふかし芋
28 木	牛乳	ごはん 肉団子 もやしと人参のナムル きこの味噌汁	豆腐のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	561.0(403.6) 24.2(17.2)	米、○小麦粉、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	豚ひき肉、○木綿豆腐、凍り豆腐、米みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、しょうが	わかめご飯
29 金	牛乳	ロールパン かぼちゃグラタン ごぼうときゅうりのサラダ わかめとコーンのスープ	まっくらろくろすけおにぎり お茶	537.2(490.7) 14.3(14.8)	○米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、○油、油	牛乳、バター、ベーコン、ピザ用チーズ、○チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ごぼう、○たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、○ピーマン、○にんじん、○刻みのみり、カットわかめ	バナナ
30 土	牛乳	カレーライス 大根の中華和え 青梗菜のスープ	ぶどうパン 牛乳	566.1(467.0) 19.2(16.5)	米、○ぶどうパン、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、カレールー	だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり	

・22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。



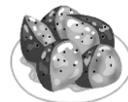
～さつまいも～

さつまいもの原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼き芋のようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。

種類も多く、紅はるか、鳴門金時、シルクスイート、安納芋などがあります。それぞれ特徴があるので、食べ比べてお気に入りを見つかるのもいいですね。



大学芋



11日 おやつメニューです

乳児1人分 幼児1人分

さつまいも	48g	60g
油	1.6g	2g
水	7g	9g
砂糖	3g	4g
しょうゆ	0.4g	0.5g
ごま	0.4g	0.5g

- さつまいもは皮付きのまま乱切りにして水にさらす。
- さつまいもの水気をきって、油をからませ190℃のオーブンで15分焼く。
(または素揚げして油を切っておく)
- 鍋に水、砂糖、醤油、黒ごまを入れて火にかけ、周りから泡が出たら弱火にし、とろみがつくまで煮立たせる。
- ③のタレを芋と合わせて手早く絡める。

☆さつまいもの甘さによって、タレの量を調整して下さい！