

# 2021年度 10月 昼食 予定献立表

戸塚愛児園

| 日付  | 午前おやつ<br>(乳児) | 献立   | 午後おやつ                       | エネルギー<br>たんぱく質             | 材 料 名<br>(○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 鯖の西京焼き<br>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<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳   | 576.5(415.9)<br>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<br>キャベツのスープ                      | チーズパン<br>牛乳                 | 519.3(429.6)<br>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<br>かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁                 | カレーマカロニ<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳   | 663.9(485.8)<br>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<br>かぶの塩昆布あえ なめこの味噌汁                    | 焼き芋<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳       | 558.4(401.5)<br>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<br>三色サラダ ジャが芋のスープ                   | ゆかりおにぎり<br>お茶               | 444.6(416.7)<br>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 鯖の味噌煮<br>白菜ときゅうりの甘酢和え お麩とねぎのすまし汁<br>乳児:梨       | ハムコーンサンド<br>牛乳              | 580.0(493.3)<br>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<br>スイートポテトサラダ<br>なすとわかめの味噌汁(非常食) 幼児:梨 | 蒸しパン<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳      | 656.2(464.9)<br>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<br>かぼちゃの味噌汁                           | お菓子<br>牛乳                   | 576.7(483.2)<br>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 鯖の塩焼き<br>うの花炒り煮 豚汁 乳児:バナナ                      | 大学芋<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳       | 546.7(427.3)<br>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<br>春雨スープ                          | チーズまんじゅう<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳  | 672.1(492.4)<br>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<br>切干大根のサラダ 白菜の味噌汁<br>幼児:バナナ         | シュガー.Toast<br>牛乳            | 638.8(497.1)<br>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<br>きんぴらごぼう もやしの味噌汁                     | ジャーマンポテト<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳  | 548.6(393.6)<br>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<br>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<br>お茶              | 457.5(427.0)<br>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<br>かぶとしめじのスープ                          | おかかおにぎり<br>お茶               | 477.8(433.0)<br>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<br>小松菜と人参の甘酢和え<br>大根とかぼちゃの味噌汁              | ボンボンドーナッツ<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳 | 659.4(482.2)<br>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<br>オニオンスープ 乳児:りんご                | 和風ツナごはん<br>お茶               | 499.6(477.7)<br>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<br>中華風大根サラダ お麩と油揚げの味噌汁<br>幼児:りんご      | クッキー<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳      | 555.1(385.2)<br>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<br>ポテトサラダ 青梗菜とコーンのスープ                      | ゼリー<br>おせんべい<br>お茶          | 403.5(373.5)<br>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<br>もやしときゅうりの和え物<br>わかめと玉ねぎの味噌汁      | 栗とさつま芋のホイップ<br>サンド<br>牛乳    | 662.2(554.1)<br>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<br>えのきのスープ                          | 青菜おにぎり<br>お茶                | 456.0(415.5)<br>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<br>ほうれん草と人参の胡麻和え<br>豆腐と玉ねぎの味噌汁   | ハニーレモンケーキ<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳 | 697.0(512.4)<br>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<br>かぶの変わり漬物 白菜の味噌汁 乳児:柿                   | ジャコトースト<br>牛乳               | 542.1(468.0)<br>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<br>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<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳  | 576.7(378.2)<br>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<br>もやしと人参のナムル きこの味噌汁                       | 豆腐のスコーン<br>乳児:お茶<br>幼児:牛乳   | 561.0(403.6)<br>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<br>ごぼうときゅうりのサラダ わかめとコーンのスープ         | まっくろくろすけおにぎり<br>お茶          | 537.2(490.7)<br>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<br>青梗菜のスープ                          | ぶどうパン<br>牛乳                 | 566.1(467.0)<br>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。



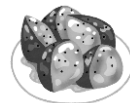
～さつまいも～

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!