

# 2021年度 1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	
04火	牛乳	ツナカレーライス 大根と人参の甘酢和え 白菜のスープ	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	597.0(432.4) 19.6(13.5)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖、油	ツナ、○卵、カレールウ、○牛乳	だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん	わかめご飯
05水	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き スイートポテトサラダ もやしと万能ねぎの味噌汁	いちごブレッド 牛乳	728.4(596.8) 28.4(23.8)	○いちごブレッド、米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ	鶏もも肉、米みそ	もやし、きゅうり、万能ねぎ、干しぶどう、あおのり	ゆかりご飯
06木	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 白菜ときゅうりの浅漬け わかめとえのきのすまし汁	ゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:生乳	474.9(332.0) 20.6(14.1)	米、○ソフトおせんべい、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	ツナマヨご飯
07金	牛乳	ロールパン 鱈のチーズフライ 三色サラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	七草粥 お茶	358.3(347.7) 19.7(19.1)	ロールパン、○米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	たら、粉チーズ	ブロッコリー、○だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、○かぶ、○七草、○かぶ・葉、コーン、パセリ	おかかご飯
08土	牛乳	チキンライス かぶのコロコロサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	バナナ ムープルパン 牛乳	693.4(568.8) 22.2(18.9)	○ムープルパン、米、じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、米みそ	○バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、ピーマン	
11火	牛乳	ごはん はまちの照り焼き もやしと人参の塩昆布和え きこの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	594.4(430.2) 24.8(17.6)	米、○小麦粉、○砂糖、油	はまち、○豆乳、米みそ、○バター	もやし、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しめじ、塩こんぶ	青菜ご飯
12水	牛乳	ごはん 豚カツ キャベツの磯和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	611.4(443.8) 22.4(15.8)	○さつまいも、米、パン粉、油、小麦粉、○砂糖、ごま	豚肩ロース肉、木綿豆腐、○牛乳、米みそ、○無塩バター	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	バナナ
13木	牛乳	ごはん 鶏肉のオニオンドレッシング 切干大根の旨煮 里芋と小松菜の味噌汁	チーズパン 牛乳	658.7(541.2) 27.9(23.4)	米、○チーズパン、さといも、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、切り干しだいこん	コーンマヨご飯
14金	牛乳	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ バナナ	和風ツナご飯 お茶	460.9(429.7) 16.4(16.4)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、○砂糖	鶏もも肉、米みそ、○ツナ、油揚げ、ちくわ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、○にんじん、干しぶどう	ふかし芋
15土	牛乳	マーボー春雨丼 きゅうりと人参の昆布和え キャベツの味噌汁	むらさき芋パン 牛乳	577.0(475.8) 20.6(17.6)	米、○むらさき芋パン、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	
17月	牛乳	ごはん 鱈の味噌照り焼き うの花炒り煮 お麩と万能ねぎのすまし汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	571.0(411.5) 23.7(16.8)	○さつまいも(皮付)、米、砂糖、焼ふ、ごま油	さわら、おから、米みそ、油揚げ	しめじ、にんじん、万能ねぎ、しょうが	梅ご飯
18火	牛乳	パンズパン タンドリーチキン 人参サラダ オニオンスープ	ゆかりおにぎり お茶	429.9(404.7) 21.8(20.7)	○米、パンズパン、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう	バナナ
19水	牛乳	ごはん チャンプル ごぼうのサラダ もやしの味噌汁	マーマレードケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	663.8(485.8) 22.2(15.6)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○豆乳、米みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○マーマレード、たけのこ水煮、コーン、にら	塩昆布ご飯
20木	牛乳	ごはん 鮭のみぞれかけ 白菜と小松菜の甘酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	焼きうどん お茶	459.8(418.6) 22.8(21.3)	○ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	さけ、木綿豆腐、○豚肩ロース肉、米みそ、○かつお節	はくさい、だいこん、○キャベツ、ごまつな、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、葉ねぎ、○にんじん	ひじきご飯
21金	牛乳	ケチャップライス 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのスープ	フルーツサンド 牛乳	623.9(509.8) 27.4(23.0)	米、○ロールパン、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、○ホイップクリーム	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、○バナナ、○りんご、ピーマン、しょうが	わかめご飯
22土	牛乳	チャーハン 温野菜 かぶのスープ	塩昆布おにぎり お茶	393.6(365.6) 9.3(10.6)	米、○米、じゃがいも、油	豚ひき肉	にんじん、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、かぶ・葉、ピーマン、ねぎ、○塩こんぶ	
24月	牛乳	ごはん 鱈の煮付け ひじきとほうれん草のサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	512.4(424.1) 23.0(19.5)	米、さつまいも(皮付)、○コーンフレーク、○コーンフロスト、マヨネーズ、砂糖、ごま	かれい、米みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ひじき、しょうが	ゆかりご飯
25火	牛乳	ごはん 筑前煮(非常食:鶏肉のうま煮使用) きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	マカロニナポリタン 乳児:お茶 幼児:牛乳	558.9(401.8) 22.6(15.9)	米、○マカロニ、さといも、砂糖、ごま、○油、○砂糖、油	鶏もも肉、○豚ひき肉、米みそ	きゅうり、にんじん、なめこ、○たまねぎ、ごぼう、たけのこ水煮、こんにゃく、ねぎ、○ピーマン、カットわかめ	おかかご飯
26水	牛乳	ごはん おからハンバーグ きんぴらごぼう えのきたねぎの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	587.8(424.9) 23.8(16.9)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、おから、○豆乳、豆乳、○バター、米みそ、凍り豆腐	にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	青菜ご飯
27木	牛乳	ジャージャー麺 ポテトサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ みかん	炊き込みご飯 お茶	565.2(515.9) 20.0(19.3)	中華めん、じゃがいも、○米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、○砂糖、油、片栗粉、○油	豚ひき肉、○油揚げ、米みそ	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、ごまつな、○にんじん、○ごぼう、○しめじ、しょうが	ツナケチャップご飯
28金	牛乳	ごはん 鱈のカレー揚げ もやしときゅうりのナムル 卵のスープ	シュガートースト 牛乳	609.1(501.3) 26.4(22.2)	米、○食パン、小麦粉、油、○砂糖、○マーガリン、ごま油、片栗粉	さば、卵	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん	バナナ
29土	牛乳	豚肉の味噌丼 春雨サラダ かぼちゃのスープ	おかかおにぎり お茶	488.0(430.5) 12.1(12.3)	米、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、米みそ、○かつお節	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、きゅうり	
31月	牛乳	ごはん 肉豆腐 さつま芋の甘煮 お麩とねぎの味噌汁	チーズ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	698.2(513.3) 27.0(19.4)	さつまいも(皮付)、米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、焼ふ、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○牛乳、○チーズ、米みそ	たまねぎ、ねぎ	塩昆布ご飯

・21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。



～七草がゆ～



1月7日は人日の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。春の七草であるセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)を用いて、塩で味付けをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願うと共に、お正月に食べ過ぎて疲れた胃腸をいたわってあげましょう!

♪七草のわらべうた♪

『七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に ストントン ストントン』

## ふろふき大根



乳児1人分 幼児1人分

だいこん	36g	45g
昆布だし	4g	5g
味噌	2g	2.5g
砂糖	2g	2.5g
片栗粉	適量	適量

こどもに人気のメニューです

1. 大根を一口大のいちょう切りにする。
2. 鍋に昆布だしと大根を入れて、大根が軟らかくなるまで煮る。
3. 別の鍋に味噌と砂糖と大根の煮汁を適量入れて、火にかける。
4. 味噌だれが沸騰したところに水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 大根に味噌だれをかける。

☆味噌だれは昆布だしの量でお好みの濃さに調整して下さい。

