

2021年度 12月 昼食 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 (○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	牛乳	スパゲッティミートソース コールスローサラダ かぼちゃのスープ 幼児:バナナ	塩昆布おにぎり お茶	507.0(436.8) 16.3(16.0)	○米、スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ピーマン、○塩こんぶ	おかかご飯
02	牛乳	ごはん 炒り豆腐 小松菜と人参の胡麻和え ジャが芋の味噌汁	乳ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	688.9(505.9) 24.6(17.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖、油	木綿豆腐、さつま揚げ、卵、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ	わかめご飯
03	牛乳	ごはん 鮭の磯辺焼き 大根ときゅうりの甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁 乳児:バナナ	非常食パン 牛乳	553.9(494.4) 26.7(23.0)	米、○エッグフリーパン、○黒糖パン、砂糖	さけ、米みそ	だいこん、なす、きゅうり、たまねぎ、あおのり、バナナ	ゆかりご飯
04	牛乳	豚井 プロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	お菓子 牛乳	602.4(503.7) 24.4(20.7)	米、○源氏パイ、○ソフトおせんべい、砂糖、マヨネーズ	豚肩ロース肉、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、プロッコリー、しらたき、にんじん	
06	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ キャベツのゆかり和え さつま芋とねぎの味噌汁	ゼリー リッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	523.4(373.5) 19.5(13.4)	米、さつまいも(皮付)、○リッツ、片栗粉、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、エリンギ	青菜ご飯
07	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き かぶの変わり漬け 切干大根と玉ねぎの味噌汁 乳児:りんご	ツナパン 牛乳	642.5(544.1) 25.7(21.7)	米、○ツナパン、○マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、米みそ	かぶ、きゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、にんじん、りんごジャム、切り干しだいこん、しょうが、りんご	塩昆布ご飯
08	牛乳	ごはん 和休揚げ ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁 幼児:りんご	もちまる 乳児:お茶 幼児:牛乳	720.6(518.5) 21.1(14.7)	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、○白玉粉、○ホットケーキ粉、油、ごま(乾)、砂糖	ちくわ、○粉チーズ、○牛乳、米みそ	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき	コーンマヨご飯
09	牛乳	パンズパン 鶏肉のレモンソースかけ ほうれん草のサラダ ミネストローネスープ	こぎつねごはん お茶	595.6(537.5) 23.7(22.3)	パンズパン、○米、油、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、○砂糖、○油、ごま油	鶏もも肉、○鶏ひき肉、ベーコン、ツナ、○油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、○コーン、○にんじん、レモン果汁	バナナ
10	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう むらくも汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	636.7(464.0) 28.6(20.8)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、片栗粉、ごま油	さば、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、かまぼこ、○豆乳、米みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、○オレンジ濃縮果汁、○干しぶどう、しょうが	ひじきご飯
11	牛乳	チャーハン 中華風大根サラダ かぼちゃのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	451.3(375.2) 13.4(11.8)	米、○ソフトおせんべい、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉	○バナナ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ねぎ	
13	牛乳	ごはん 肉豆腐 白菜の塩昆布和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ハニートースト 牛乳	582.4(480.0) 25.4(21.4)	米、○食パン、○マーガリン、○はちみつ、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、ねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	ツナマヨご飯
14	牛乳	ごはん 鯖の煮付け かぶの漬物 キャベツの味噌汁	ポトフ 乳児:お茶 幼児:牛乳	449.6(314.4) 22.9(16.1)	米、○じゃがいも、砂糖	たら、○ウインナー、米みそ	かぶ、○たまねぎ、○はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、○にんじん、にんじん、かぶ・葉、しょうが	わかめご飯
15	牛乳	カレーうどん かぼちゃサラダ みかん	ひじきご飯 お茶	479.8(447.6) 12.9(13.6)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、砂糖、○油、油	豚肩ロース肉、カレールウ、○油揚げ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○にんじん、ねぎ、干しぶどう、○ひじき	梅ご飯
16	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き うの花炒り煮 はんぺんのすまし汁	さつま芋のようかん 乳児:お茶 幼児:牛乳	609.5(423.6) 25.1(16.6)	米、○さつまいも、○上新粉、○砂糖、砂糖、ごま油	鶏もも肉、おから、○豆乳、はんぺん、米みそ、油揚げ	しめじ、ねぎ、にんじん、ほうれん草、しょうが	バナナ
17	牛乳	和風ツナごはん ハンバーグ ごぼうのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	アップルケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	619.6(460.8) 26.7(19.4)	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○油、ごま、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ、○豆乳、豆乳、凍り豆腐、米みそ	たまねぎ、○りんご、ごぼう、にんじん、きゅうり、カットわかめ	おかかご飯
18	牛乳	ごはん クリームシチュー 三色サラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	ゆかりおにぎり お茶	544.8(486.6) 15.2(15.3)	米、じゃがいも、○米、油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、シチューミックスクリーム	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、ほうれん草、コーン	
20	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	642.5(468.7) 26.8(19.3)	米、○小麦粉、○砂糖	さば、挽きわり納豆、○卵、○バター、米みそ、かつお節	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ	青菜ご飯
21	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン 豚肉のオーロラソース焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ	野菜雑炊 お茶	487.3(411.0) 18.8(17.0)	ソフトフランスパン、○米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、ロールパン	豚肩ロース肉	プロッコリー、○はくさい、○だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、○にんじん	ゆかりご飯
22	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 きこの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	586.6(424.0) 29.9(21.7)	米、○マカロニ、○砂糖	鶏もも肉、ゆであずき、○きな粉、ピザ用チーズ、米みそ	かぼちゃ、えのきたけ、エリンギ、しめじ	バナナ
23	牛乳	ごはん 鯖の生姜焼き ふろふき大根 青梗菜と玉ねぎの味噌汁	カルピスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	581.4(419.9) 23.6(16.7)	米、○小麦粉、小麦粉、砂糖、○砂糖、油、片栗粉	さわら、○カルピス、○バター、米みそ、○豆乳、米みそ	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが	ふかし芋
24	牛乳	ピラフ フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ	クリスマスブレッド 牛乳	870.9(708.7) 30.0(25.1)	○ミルクブレッド、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、○砂糖	鶏もも肉、豆乳、○ホイップクリーム	クリームコーン、たまねぎ、○いちご、にんじん、きゅうり、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが	塩昆布ご飯
25	牛乳	すき焼き丼 白菜と人参の甘酢和え かぶの味噌汁	わかめおにぎり お茶	503.9(453.9) 16.3(16.1)	米、○米、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	はくさい、しらたき、たまねぎ、かぶ、ねぎ、にんじん、かぶ・葉	
27	牛乳	ごはん 油淋鶏 おからサラダ なめこの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	705.8(519.4) 27.2(19.6)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、○豆乳、おから、ハム、米みそ、○バター	プロッコリー、なめこ、ねぎ、りんご、しょうが	ツナケチャップご飯
28	牛乳	ハヤシライス もやしと人参のナムル わかめとコーンのスープ	五平餅 お茶	488.8(455.4) 12.6(13.5)	米、じゃがいも、○米、○もち米、○砂糖、ごま油、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ、○米みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン、カットわかめ	おかかご飯

・17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。



～年越しそば～



日本には1年の終わりの大晦日の夜、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べる風習があります。そばを食べる理由は「そばのように長く生きられますように」や「切れやすいそばのように、旧年の苦労や厄災をさっぱり切れますように」などの意味が込められていると言われています。また、薬味に使うねぎには風邪予防や疲労回復効果のある成分が含まれているので、寒い時期にはぴったりです！

今年の大晦日はこれまでの厄を切り、来年の期待と希望を込めて年越しそばを楽しんでみてはいかがでしょうか。

油淋鶏

乳児1人分 幼児1人分

鶏もも	48g	60g
片栗粉	3.2g	4g
油	2.4g	3g
ねぎ	0.6g	0.8g
砂糖	0.7g	0.9g
酢	0.6g	0.8g
酒	0.5g	0.7g
しょうゆ	1.5g	1.9g
みりん	0.4g	0.5g
ゴマ油	少々	少々
りんご	2.4g	3g
しょうが	少々	少々
水	1.2g	1.5g

27日 お昼のメニューです

1. ねぎはみじん切り、りんごと生姜はすりおろしておく。(生姜はしぼり汁を使用)
2. 鍋に①と【調味料】を全て入れ、火にかけて沸いたら火を止め、冷ましておく。
3. 鶏もも肉に片栗粉をまぶし油で揚げる。
4. 揚げた鶏肉に、タレをかけた後完成。

☆こどもにも先生にも好評のメニューです。是非お家でも作ってみてください！

