

2021年度2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	
01 火	牛乳	パンズパン 鯉のオニオンドレッシング 温野菜 わかめとコーンのスープ	塩昆布おにぎり お茶	383.8(368.1) 18.1(17.8)	○米、パンズパン、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖	かれい	にんじん、ブロッコリー、コーン、たま ねぎ、○塩こんぶ、万能ねぎ、カット わかめ	バナナ
02 水	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜と人参の浅漬け ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	メープルトースト 牛乳	510.0(422.1) 25.6(21.6)	米、○食パン、○メープルシロップ、 ○マーガリン	鶏もも肉、米みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほう れん草、マーマレード	わかめご飯
03 木	牛乳	赤鬼ご飯 鯉の味噌照り焼き きんぴらごぼう 豆腐とねぎのすまし汁 乳児:みかん	鬼まんじゅう 乳児:お茶 幼児:牛乳	586.9(445.8) 26.2(19.0)	米、○ホットケーキ粉、○さつまい も、砂糖、ごま、ごま油	ぶり、絹ごし豆腐、米みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが、み かん	コーンマヨご飯
04 金	牛乳	キーマカレー コールスローサラダ 春雨スープ 幼児:みかん	ゼリー ネオ玄米スナック(非常食) 乳児:お茶 幼児:牛乳	497.0(354.5) 18.1(12.5)	米、小麦粉、油、はるさめ、砂糖、ネ オ玄米スナック	豚ひき肉、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、チンゲンサ イ、しょうが	ひじきご飯
05 土	牛乳	ツナチャーハン ブロッコリーサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	チーズパン 牛乳	530.0(438.1) 18.5(16.0)	米、○チーズパン、マヨネーズ、ごま 油	ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 チンゲンサイ、ねぎ	
07 月	牛乳	納豆ごはん 鯉の塩焼き 小松菜と人参のお浸し 白菜の味噌汁	ごまドーナッツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	631.9(456.9) 30.6(22.3)	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂 糖、○黒ごま	さば、挽きわり納豆、○木綿豆腐、 米みそ、かつお節	こまつな、にんじん、はくさい、たま ねぎ	梅おかかご飯
08 火	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え もやしの味噌汁	エビトースト 牛乳	570.2(470.3) 24.6(20.8)	米、○食パン、○マヨネーズ	鶏もも肉、米みそ、○干しえび、○ス ライスチーズ	キャベツ、もやし、にんじん、たまね ぎ、しょうが	バナナ
09 水	牛乳	ごはん 鯉の味噌煮 ほうれん草の白和え きのこと汁 乳児:いよかん	ボルシチ お茶	429.8(404.5) 22.5(21.3)	米、○じゃがいも、砂糖、ごま、○砂 糖、○油	さわら、木綿豆腐、○豚肩ロース肉、 ちくわ、かまぼこ、米みそ	○たまねぎ、○にんじん、○ホールマト 缶、にんじん、しらたき、しめじ、ほうれ ん草、○ピーツ、えのきたけ、万能ねぎ、 しょうが、いよかん	青菜ご飯
10 木	牛乳	皿うどん かぼちゃサラダ 大根のスープ 幼児:いよかん	鶏ごぼうご飯 お茶	468.6(393.4) 16.9(14.8)	チャーメン、○米、マヨネーズ、片栗 粉、○砂糖、○油、ゆでうどん	鶏むね肉、○鶏もも肉、かまぼこ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、いよか ん、にんじん、だいこん、きゅうり、しめ じ、ねぎ、○ごぼう、○にんじん、干しぶ どう	ゆかりご飯
12 土	牛乳	ハヤシライス パンサンデー 白菜のスープ	お菓子 牛乳	571.3(478.9) 17.1(14.9)	米、じゃがいも、○ビスケット、○ソフ トおせんべい、はるさめ、砂糖、油、 ごま油	○豚肩ロース肉、ハヤシルウ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅう り	
14 月	牛乳	ごはん 鯉の煮付け ふろふき大根 小松菜の味噌汁	オレンジブレッド 牛乳	577.5(476.1) 26.5(22.4)	○オレンジブレッド、米、砂糖、片栗 粉	たら、米みそ	だいこん、たまねぎ、こまつな、しょう が	塩昆布ご飯
15 火	牛乳	カレーピラフ 鶏肉のケチャップ揚げ 三色サラダ もやしのスープ	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	730.0(538.7) 24.9(17.8)	米、○小麦粉、○マーガリン、片栗 粉、油、○黒砂糖、砂糖	鶏もも肉、○豆乳	○バナナ、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、もやし、コーン、マッシュ ルーム水煮	おかかご飯
16 水	牛乳	乳児:ロールパン 幼児:ソフトフランスパン エビスパグラタン キャベツのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	甘辛じゃこおにぎり お茶	514.9(433.2) 17.1(15.7)	ソフトフランスパン、○米、スパゲ ティー、小麦粉、○砂糖、パン粉、○ ごま、油、砂糖、ロールパン	牛乳、えび、バター、○しらす干し、 ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅう り、マッシュルーム水煮、パセリ、カッ トわかめ	ひじきご飯
17 木	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き うの花炒り煮 お麩とねぎの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレークスナック 牛乳	620.7(474.5) 23.1(19.6)	米、○玄米フレーク、○マシュマロ、 砂糖、ごま、焼ふ、油、ごま油、○ コーンフロスト、○コーンフレーク	○豚肩ロース肉、おから、○無塩パ ター、米みそ、油揚げ	ねぎ、しめじ、にんじん、うめ干し	バナナ
18 金	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 豆腐としめじの味噌汁	ヨーグルト蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	630.3(459.0) 21.0(14.6)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、○ 油、油、砂糖	ちくわ、木綿豆腐、○ヨーグルト(無 糖)、○牛乳、米みそ	かぼちゃ、しめじ、ねぎ、あおのり	ふかし芋
19 土	牛乳	すき焼き丼 グリーンサラダ さつま芋とねぎの味噌汁	ツナマヨおにぎり お茶	555.3(495.0) 18.4(17.9)	米、○米、さつまいも(皮付)、砂糖、 油、○マヨネーズ	○豚肩ロース肉、焼き豆腐、○ツ ナ、米みそ	しらたき、ブロッコリー、たまねぎ、ね ぎ、きゅうり、キャベツ	
21 月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 ごぼうのサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	丸ちゃんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	699.1(514.0) 23.2(16.4)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、マヨ ネーズ、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、米みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、しめじ、 ねぎ、たけのこ水煮、切り干しだいこ ん、しょうが	わかめご飯
22 火	牛乳	ごはん 鯉のごま照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	おでん お茶	445.5(414.3) 21.9(21.1)	米、ごま、砂糖、油	さば、○ちくわ、○がんとどき、米み そ	きゅうり、○だいこん、なめこ、ねぎ、 カットわかめ	バナナ
24 木	牛乳	ごはん メンチカツ キャベツの甘酢和え もやしの味噌汁	ツナパン 牛乳	752.7(616.3) 27.3(23.0)	米、○ツナパン、油、パン粉、小麦 粉、砂糖、ごま	豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん	ゆかりご飯
25 金	牛乳	カレーうどん スイートポテトサラダ はっさく	カオマンガイ風 お茶	546.2(498.0) 15.9(16.0)	ゆでうどん、○米、さつまいも(皮 付)、マヨネーズ、片栗粉、○砂糖、 ○油、砂糖、油	○鶏もも肉、○豚肩ロース肉、カ レールウ	たまねぎ、はっさく、きゅうり、にんじん、 ○にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○万能 ねぎ、○レモン果汁、干しぶどう、○しょう が	塩昆布ご飯
26 土	牛乳	マーボーなす丼 白菜の塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	青菜おにぎり お茶	477.1(432.4) 13.5(13.9)	米、○米、じゃがいも、油、砂糖、片 栗粉	豚ひき肉、米みそ	はくさい、なす、ねぎ、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、塩こんぶ	
28 月	牛乳	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	きな粉トースト 牛乳	619.7(509.9) 30.1(25.2)	米、○食パン、さといも、マヨネー ズ、○マーガリン、○砂糖、砂糖、油	さけ、豚肩ロース肉、油揚げ、米み そ、○きな粉	だいこん、にんじん、しめじ、マッシュ ルーム水煮、たまねぎ、ごぼう、ね ぎ、ひじき	青菜ご飯

・15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。



～2月22日は何の日？～

2月22日は何の日かご存知でしょうか？
猫の日でも知られてますが、実は「おでんの日」
でもあります！
理由は「222」が「ふーふーふー」と読めるから。
アツアツのおでんを「ふー、ふー、ふー」と息を
吹きかけながら食べることにかけたのです。
まだまだ寒い日が続きますので、大根、ちくわ、
卵、はんぺん、こんにゃくなど好きな具材を入れ
て食べるのも良いですね！



赤鬼ごはん

乳児1人分

幼児1人分

米
昆布(だし用)
人参
食塩
しょうゆ

41g
少々
6.4g
0.5g
0.8g

55g
少々
8g
0.4g
1g



3日 お昼のメニューです

1. 昆布の表面に汚れがあれば取っておく。
2. 人参は細かいみじん切りにする。
(フードプロセッサーでもOK)
3. 炊飯釜に米、しょうゆ、塩、昆布を
入れて、既定線まで水を入れる。
4. ③に刻んだ人参を加えて炊飯する。
5. 炊けたら鬼の形を作り、お好みで海苔
などで飾る。

☆人参で色をつけたご飯で節分にちなんだ
形を作ります。是非当日のディスプレイ
を見て下さいね！