

2021年度 3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 (〇は午後おやつ)			怪食
					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	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー キャベツのゆかり和え 豆腐と小松菜のすまし汁 乳児:いよかん	ココアクッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	648.1(483.2) 23.8(17.0)	米、小麦粉、〇グラニュー糖、砂糖	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、〇バター、〇卵、米みそ	キャベツ、にんじん、ごまつな、いよかん	おかかご飯
02 水	牛乳	ロールパン ミートローフ ごぼりのサラダ もやしのスープ 幼児:いよかん	チャーハン お茶	488.9(444.2) 21.3(20.2)	〇米、ロールパン、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖、〇油	豚ひき肉、鶏ひき肉、〇豚ひき肉、凍り豆腐	たまねぎ、いよかん、もやし、ごぼう、にんじん、〇にんじん、コーン、〇ピーマン、〇ねぎ、エリンギ、しめじ	わかめご飯
03 木	牛乳	ちらし寿司 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 花巻のすまし汁	いちご蒸しパン ひなあられ(〇糖乳児:赤 きんせんべい) 乳児:お茶	675.4(511.4) 26.1(20.7)	米、〇ホットケーキ粉、〇ひなあられ、油、小麦粉、砂糖、焼粉、片栗粉	鶏もも肉、卵、油揚げ、さくらでんぶ	キャベツ、〇いちごジャム、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、しめじ、みつば、きんせんどう、かんぴょう(輪)、焼きのり、しょうが	ゆかりご飯
04 金	牛乳	ごはん 手作りがんも風 切干大根の旨煮 わかめの味噌汁(非常食)	ぶどうパン 牛乳	550.3(454.4) 22.9(19.5)	〇ぶどうパン、片栗粉、砂糖、焼粉	木綿豆腐、凍り豆腐、油揚げ、米みそ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん、カットわかめ、ひじき	バナナ
05 土	牛乳	豚丼 白菜の浅漬け かぶの味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	511.3(459.8) 16.8(16.5)	米、〇米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、しめじ、かぶ、にんじん、かぶ・栗	
07 月	牛乳	和風ツナごはん 餅のカラー揚げ もやしと人参の塩昆布和え キャベツの味噌汁	栗とさつま芋のホイップ サンド 牛乳	619.5(519.9) 27.3(23.1)	米、〇ロールパン、〇さつま芋(皮付)、片栗粉、〇くりの甘露煮、油、砂糖	さわら、ツナ、〇ホイップクリーム、米みそ	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、塩こんぶ	コーンマヨご飯
08 火	牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ 豆腐とねぎのスープ	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	617.0(448.4) 22.3(15.7)	米、じゃがいも、〇マカロニ、はるさめ、〇砂糖、砂糖、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、ハヤシルー、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ	バナナ
09 水	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぶの浅漬け きこの味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	582.5(420.7) 25.0(17.9)	米、小麦粉、〇砂糖、〇油、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、〇豆乳、米みそ	かぶ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かぶ・栗、りんご、しめじ、レモン果汁	青菜ご飯
10 木	牛乳	味噌煮込みうどん スイートポテトサラダ 清見オレンジ	洋風寿司 お茶	488.1(451.5) 17.7(17.5)	ゆでうどん、〇米、さつま芋(皮付)、〇砂糖、マヨネーズ	〇豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ちくわ	はくさい、きよみ、きゅうり、ねぎ、にんじん、〇にんじん、干しぶどう	ひじきご飯
11 金	牛乳	ごはん 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 大根と玉ねぎの味噌汁	フライドポテト(のり塩) 乳児:お茶 幼児:牛乳	503.5(357.5) 22.0(15.4)	〇じゃがいも、米、砂糖、〇油、ごま	卵、鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、〇あおのり	おかかご飯
12 土	牛乳	ツナサンド ポトフ バナナ	お菓子 牛乳	531.1(449.6) 17.9(15.7)	じゃがいも、食パン、〇マリー、ソフトおせんべい、マヨネーズ	ウインナー、ツナ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	
14 月	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの磯和え なすと油揚げの味噌汁	ごまトースト 牛乳	562.6(464.3) 26.6(22.4)	米、食パン、油、〇砂糖、〇マーガリン、片栗粉、〇すりごま、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	キャベツ、なす、にんじん、しょうが、あおのり	ふかし芋
15 火	牛乳	ごはん 雄の塩焼き 菜の花とほうれん草の納豆和え かぶの味噌汁 乳児:清見オレンジ	ほうとう風うどん お茶	485.4(445.9) 27.0(24.8)	〇ゆでうどん、米	さけ、揚げわり納豆、〇豚ばら肉、〇米みそ、米みそ、かつお節	〇かぼちゃ、ほうれん草、かぶ、にんじん、〇たまねぎ、たまねぎ、〇にんじん、なばな、かぶ・栗、きよみ、〇なめこ	塩昆布ご飯
16 水	牛乳	ロールパン 豆腐ハンバーグ 人参サラダ かぼちゃのスープ 幼児:はっさく	おかかおにぎり お茶	484.5(440.9) 19.8(19.0)	〇米、ロールパン、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、チーズ、豆乳、凍り豆腐、〇かつお	にんじん、たまねぎ、はっさく、かぼちゃ、干しぶどう	わかめご飯
17 木	牛乳	ごはん かき揚げ 切干大根の胡麻酢和え もやしの味噌汁	コーンフレーク ミルクスティック(非常食) 作製	603.3(496.8) 18.0(15.5)	米、小麦粉、〇コーンフレーク、〇コーンフロスト、油、砂糖、ごま	〇ミルクスティック、むきえび、米みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、万能ねぎ	バナナ
18 金	牛乳	カレーライス かぶとかにかまのサラダ なめこのスープ	ぼたもち お茶	492.1(468.1) 14.4(14.9)	米、じゃがいも、〇米、もち米、マヨネーズ、油、〇砂糖	木綿豆腐、豚肩ロース肉、カレールー、かにかまぼこ、〇きな粉	かぶ、たまねぎ、なめこ、きゅうり、にんじん、ねぎ	和風ツナご飯
19 土	牛乳	マーボー春雨丼 温野菜 豆腐の味噌汁	ツナパン 牛乳	651.4(535.0) 23.4(19.8)	米、ツナパン、さつま芋、はるさめ、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	
22 火	牛乳	ごはん 高野豆腐の卵とじ かぼちゃの甘煮 切干大根と玉ねぎの味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳	532.8(440.4) 21.9(18.7)	米、〇食パン、砂糖	卵、凍り豆腐、米みそ、〇ハム、〇スライスチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、米みつば	ひじきご飯
23 水	牛乳	スパゲッティイタリアン プロccoliの磯マヨ和え 青梗菜のスープ	バレンシアーナ お茶	461.0(429.8) 19.0(18.0)	スパゲティ、〇米、マヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、〇豚レバー	たまねぎ、プロccoli、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、〇にんじん、トマト、コーン、〇たまねぎ、〇赤ピーマン、〇カットトマト、ピーマン、焼きのり	梅ご飯
24 木	牛乳	ごはん 油淋鶏 小松菜の甘酢和え お葱とねぎの味噌汁	よもぎのパウンドケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	673.9(493.9) 26.3(18.8)	米、小麦粉、〇砂糖、片栗粉、油、砂糖、焼粉、〇油、ごま、ごま油	鶏もも肉、〇豆乳、〇卵、米みそ、〇米みそ	ごまつな、にんじん、ねぎ、りんご、〇もやし、しょうが	バナナ
25 金	牛乳	ごはん 回鍋肉 もやしと人参のナムル わかめと玉ねぎのスープ	じゃがベーコン 乳児:お茶 幼児:牛乳	526.3(375.7) 20.7(14.4)	〇じゃがいも、米、片栗粉、ごま油、砂糖、〇油、油	豚肩ロース肉、〇ベーコン、米みそ	キャベツ、もやし、にんじん、〇たまねぎ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、カットわかめ、〇パセリ	青菜ご飯
26 土	牛乳	三色丼 キュービックサラダ 大根の味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	495.0(420.4) 17.9(15.7)	米、ソフトおせんべい、油、砂糖	鶏ひき肉、チーズ、米みそ	〇バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、しょうが	
28 月	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ 白菜ときゅうりの浅漬け かぼちゃの味噌汁	オレンジマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	623.3(453.4) 21.4(14.9)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、〇砂糖、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇無塩バター、米みそ	はくさい、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、〇オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ねぎ、〇マーメイド、にら、エリンギ	塩昆布ご飯
29 火	牛乳	ごはん 餅の味噌煮 大根、人参、あきの含め煮 わらも汁	ハニートースト 牛乳	534.0(441.3) 27.9(28.4)	米、〇食パン、砂糖、〇マーガリン、〇はちみつ、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ふき、しょうが	わかめご飯
30 水	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き キャベツの梅ドレッシング和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	チーズスローク 乳児:お茶 幼児:牛乳	654.6(478.6) 26.3(18.9)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、ごま、油、砂糖	鶏もも肉、〇豆乳、〇バター、米みそ、〇粉チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン、うめ干し	バナナ
31 木	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼろ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	春色ゼリー おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	428.9(393.9) 16.3(16.1)	米、ソフトおせんべい、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	豚レバー、米みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ごまつな、しょうが	おかかご飯

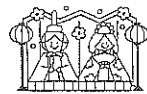
・7日お誕生会

※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。



～旬の食材 小松菜～

小松菜は中国が原産で、江戸時代に小松川(現在の東京・江戸川区)で栽培されていたことから、この名で呼ばれるようになりました。寒さに強く、霜に当たると甘みが増します。アクが少ないのでお浸しや和え物の他、炒め物や漬物、汁物にして美味しく頂ける万能野菜です。また小松菜は野菜の中でもカロテン、カルシウム、鉄分が多い緑黄色野菜です。選ぶときは葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気なものを選びと良いですよ!



小松菜の甘酢和え

乳児1人分 幼児1人分

小松菜	28g	35g
人参	12g	15g
酢	1.9g	2.4g
砂糖	1.3g	1.6g
塩	0.8g	1g



24日 お昼のメニューです

1. 小松菜は2cm幅に切る。
2. 人参は長さ2cmの短冊切りにする。
3. 小松菜と人参を茹でて水気を絞る。
4. 調味料を合わせて③と和える。

☆小松菜は軽く茹でるとシャキシャキ、柔らかく茹でるとかさが減り沢山食べられます。お好みで茹で具合を変えてみてください。