

2022年度 4月 食 予 定 献 立 表 戸 塚 嬰 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)			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	カレーライス きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ パナナ	五平餅 お茶	523.5(483.2) 13.0(13.7)	米、じゃがいも、〇米、〇もち 米、〇砂糖、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、カレールウ、 〇米みそ	バナナ、きゅうり、たまねぎ、も やし、にんじん、カットわかめ	ツナマヨご飯
02 土	牛乳	豚丼 キャベツの塩昆布和え かぶの味噌汁	お菓子 牛乳	568.0(481.9) 21.5(18.7)	米、〇源氏パイ、〇ソフトお せんべい、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しらた き、かぶ、にんじん、きゅうり、 かぶ・葉、塩こんぶ	
04 月	牛乳	スパゲッティイタリアン かぼちゃサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ 幼児:りんご	鶏ごぼうご飯 お茶	490.5(440.7) 16.2(16.3)	スパゲティー、〇米、マヨネー ズ、〇砂糖、〇油、砂糖、油	豚ひき肉、〇鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、りんご、 キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、 にんじん、トマトピューレ、〇 ごぼう、ピーマン、〇にんじん、 玉ねぎ	青菜ご飯
05 火	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁 乳児:りんご	じゃがバター 乳児:お茶 幼児:牛乳	490.7(376.9) 21.9(15.6)	〇じゃがいも、米、砂糖、片 栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚 げ、米みそ、〇バター	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、切り干しだいこん、万能 ねぎ、りんご	ひじきご飯
06 水	牛乳	ごはん チキンカツ 人参サラダ わかめとえのきのスープ	シュガートースト 牛乳	617.9(622.1) 23.7(20.3)	米、〇食パン、パン粉、油、 小麦粉、〇砂糖、〇マーガ リン、砂糖、ごま油	鶏もも肉、チーズ	にんじん、えのきたけ、干しぶ どう、カットわかめ	梅ご飯
07 木	牛乳	ごはん 鰹の煮付け ブロッコリーのごま酢和え キャベツの味噌汁	わかめおにぎり (非常食α米使用) お茶	433.4(411.2) 19.5(18.9)	米、アルファ化米、砂糖、ごま	かれい、ちくわ、米みそ	ブロッコリー、キャベツ、にん じん、たまねぎ、しょうが	ふかし芋
08 金	牛乳	ごはん マーボー春雨 キューピックサラダ お麩とねぎの味噌汁	カルピススコーン 牛乳	590.2(500.0) 20.0(17.4)	米、〇小麦粉、はるさめ、〇 砂糖、油、焼ふ、砂糖、ごま 油	豚ひき肉、チーズ、〇カルピ ス、〇バター、米みそ、〇豆 乳	にんじん、きゅうり、もやし、た まねぎ、ねぎ、しょうが	バナナ
09 土	牛乳	チャーハン コールスローサラダ しめじと玉ねぎのスープ	ツナサンド 牛乳	510.1(435.9) 17.7(15.6)	米、〇食パン、〇マヨネー ズ、油、砂糖	〇ツナ、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、しめじ、 たまねぎ、きゅうり、〇きゅう り、ピーマン、ねぎ	
11 月	牛乳	ごはん 肉豆腐 さつま芋の甘煮 切干大根の味噌汁	マーマレードケー キ 乳児:お茶 幼児:牛乳	706.2(533.3) 24.2(17.5)	さつまいも(皮付)、米、〇小 麦粉、〇油、〇砂糖、砂糖、 油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、〇 豆乳、米みそ	たまねぎ、〇マーマレード、 ねぎ、切り干しだいこん	おかかご飯
12 火	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き かぶの浅漬け ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 乳児:バナナ	きな粉トースト 牛乳	605.7(469.6) 26.2(22.7)	米、〇食パン、〇マーガリン、 〇砂糖、油、砂糖	さけ、米みそ、〇きな粉	かぶ、たまねぎ、きゅうり、ほう れん草、にんじん、かぶ・ 葉、バナナ	わかめご飯
13 水	牛乳	ごはん かき揚げ(グリーンピース) キャベツの磯和え もやしの味噌汁	ゼリー クラッカー 乳児:お茶 幼児:牛乳	505.1(372.5) 17.6(12.2)	米、小麦粉、〇クラッカー、 油、ごま	むきえび、米みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん、グリーンピース、あお のり	バナナ
14 木	牛乳	ハイジパン 鶏肉のチーズ焼き ごぼうのサラダ 春雨スープ	チャーハン お茶	430.6(405.6) 22.4(21.2)	〇米、ハイジパン、マヨネー ズ、はるさめ、ごま、〇油	鶏もも肉、〇豚ひき肉、ピザ 用チーズ	ごぼう、にんじん、〇にんじ ん、はくさい、チンゲンサイ、 コーン、〇ピーマン、〇ねぎ	ゆかりご飯
15 金	牛乳	ごはん 鱈の塩焼き 菊と根菜の煮物 油揚げと玉ねぎの味噌汁 幼児:バナナ	焼きうどん お茶	468.6(401.5) 20.9(19.7)	〇ゆでうどん、米、砂糖、〇ご ま油	さわら、〇豚肩ロース肉、油 揚げ、米みそ、〇かつお節	バナナ、だいこん、たけのこ、 〇キャベツ、にんじん、〇たま ねぎ、たまねぎ、〇にんじん	塩昆布ご飯
16 土	牛乳	チキンライス ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ	おかかおにぎり お茶	476.5(445.6) 15.2(15.5)	米、〇米、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉、ツナ、 〇かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にん じん、ピーマン、ねぎ	
18 月	牛乳	ピラフ 鶏肉の竜田揚げ もやしときゅうりのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	アップルケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	594.1(440.3) 25.9(18.7)	米、〇ホットケーキ粉、片栗 粉、〇油、油、砂糖	鶏もも肉、〇豆乳、ベーコン	もやし、たまねぎ、〇りんご、 にんじん、きゅうり、カットわか め、しょうが	コーンマヨご飯
19 火	牛乳	けんちんうどん スイートポテトサラダ 清見オレンジ	塩昆布おにぎり (非常食α米使用) お茶	470.4(437.3) 13.8(14.3)	ゆでうどん、〇アルファ米、さ つまいも(皮付)、マヨネー ズ、油、砂糖	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、 油揚げ	きよみ、だいこん、きゅうり、に んじん、ねぎ、〇塩こんぶ、 干しぶどう	和風ツナご飯
20 水	牛乳	ごはん 鮭のムニエル ひじきの炒り煮 かぼちゃの味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	534.0(395.7) 27.0(19.7)	米、〇マカロニ、小麦粉、〇 油、砂糖、油	さけ、〇豚ひき肉、米みそ、 バター	かぼちゃ、〇たまねぎ、にん じん、しめじ、ねぎ、〇ピーマ ン、ひじき	青菜ご飯
21 木	牛乳	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぶの塩昆布和え なすと玉ねぎの味噌汁	ジャコトースト 牛乳	519.2(443.2) 27.1(23.1)	米、〇食パン、〇マヨネー ズ、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、〇しらす干し、米み そ	かぶ、なす、たまねぎ、きゅう り、かぶ・葉、りんご、〇万能 ねぎ、塩こんぶ、レモン果汁	バナナ
22 金	牛乳	ごはん 肉じゃが キャベツの浅漬け なめこの味噌汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	549.0(407.6) 18.4(12.8)	米、じゃがいも、〇小麦粉、 〇砂糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、〇豆乳、米み そ、〇バター	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、しらたき、なめこ、ねぎ	おかかご飯
23 土	牛乳	マーボー丼 温野菜 白菜のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	519.6(443.5) 19.4(16.9)	米、〇ソフトおせんべい、片 栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米み そ	〇バナナ、かぼちゃ、はくさ い、にんじん、ねぎ、たまね ぎ、しょうが	
25 月	牛乳	ごはん 豚肉のカレー風味焼き マカロニサラダ 大根の味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	677.5(510.4) 23.4(16.8)	米、〇小麦粉、マカロニ、〇 砂糖、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、〇卵、〇パ ター、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、りんごジャム、 しょうが	バナナ
26 火	牛乳	ごはん 鱈の生姜焼き もやしと人参の甘酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳児:清見オレンジ	ピザトースト 牛乳	578.8(497.7) 27.0(23.1)	米、〇食パン、じゃがいも、小 麦粉、油、砂糖	さば、〇ハム、〇ピザ用チー ズ、米みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、〇たまねぎ、〇ピー マン、しょうが、きよみ	わかめご飯
27 水	牛乳	ハイジパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのサラダ オニオンスープ 幼児:甘夏	ひじきご飯 お茶	444.7(402.4) 22.4(20.9)	ハイジパン、〇米、〇砂糖、 油、砂糖、〇油	鶏もも肉、〇油揚げ、ベー コン、ツナ	なつみかん、キャベツ、たま ねぎ、〇にんじん、きゅうり、 マーマレード、にんじん、〇 ひじき	ゆかりご飯
28 木	牛乳	ごはん ハンバーグ きんぴらごぼう 豆腐と玉ねぎの味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	615.1(460.5) 23.7(17.0)	〇さつまいも(皮付)、米、〇 片栗粉、〇油、片栗粉、砂 糖、ごま、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、 凍り豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう	塩昆布ご飯
30 土	牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ かぶのスープ	ゆかりおにぎり お茶	518.7(479.4) 12.8(13.6)	米、〇米、じゃがいも、マヨ ネーズ、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	たまねぎ、ほうれん草、にん じん、かぶ、コーン、かぶ・葉	

*18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。