

# 2022年度6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 (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	体の臓子を整えるもの	
01	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ 温野菜 もやしと万能ねぎの味噌汁	オレンジマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	667.3(502.3) 24.9(18.0)	米、じゃがいも、〇ホットケ-キ粉、片栗粉、油、〇砂糖、砂糖、ごま	豚レバー、〇卵、〇バター、米みそ	もやし、にんじん、〇オレンジ濃縮果汁、〇マーマレード、万能ねぎ、しょうが	和風ツナご飯
02	牛乳	ごはん 鰯の塩焼き キャベツと人参の甘酢和え けんちん汁	チャーハン お茶	431.6(409.8) 19.8(19.2)	米、〇米、砂糖、ごま、〇油	かたひ、絹ごし豆腐、〇豚ひき肉	キャベツ、にんじん、だいこん、〇にんじん、こんにゃく、〇ピーマン、ごぼう、〇ねぎ	青菜ご飯
03	牛乳	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 大根とかにかまのサラダ 白菜の味噌汁	ごまトースト 牛乳	526.3(448.8) 26.8(22.8)	米、〇食パン、〇砂糖、マヨネーズ、〇マーガリン、〇すりごま	鶏もも肉、かにかまぼこ、ピザ用チーズ、米みそ	だいこん、きゅうり、はくさい、たまねぎ	ふかし芋
04	牛乳	豚丼 きゅうりと人参の昆布和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	おかかおにぎり お茶	512.4(474.4) 18.5(18.2)	米、〇米、砂糖	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、米みそ、〇かつお節	たまねぎ、きゅうり、しらたき、にんじん、塩こんぶ	
06	牛乳	ごはん 鯖の煮付け キャベツのゆかり和え さつま芋とねぎの味噌汁	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	542.1(402.1) 23.3(16.7)	米、さつまいも(皮付)、〇ホットケ-キ粉、砂糖	さば、〇牛乳、〇カルピス、米みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	わかめご飯
07	牛乳	キーマカレー 人参サラダ かぶのスープ パナナ	青菜おにぎり お茶	544.0(499.6) 15.8(16.0)	米、〇米、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、ピーマン、かぶ・葉、コーン、しょうが	粉吹き芋
08	牛乳	ごはん マーボー春雨 かぼちゃの甘煮 なめこの味噌汁	抹茶のスクーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	563.0(418.8) 18.9(13.2)	米、〇小麦粉、はるさめ、〇砂糖、砂糖、ごま油	豚ひき肉、〇豆乳、〇バター、米みそ	かぼちゃ、もやし、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	ひじきご飯
09	牛乳	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 小松菜の納豆和え なすと玉ねぎのすまし汁	ツナサンド 牛乳	639.9(539.8) 28.2(23.9)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、ごま、砂糖、油	鶏もも肉、挽きわり納豆、〇ツナ、米みそ、かつお節	ごまつな、なす、にんじん、たまねぎ、〇きゅうり、うめ干し	バナナ
10	牛乳	スパゲッティイタリアン ポテトサラダ(そら豆) 青梗菜のスープ	しらすわかめご飯 お茶	467.0(434.6) 17.1(17.0)	〇米、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、〇しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、そらまめ、チンゲンサイ、トマトピューレ、ピーマン	おかかご飯
11	牛乳	チャーハン キュービックサラダ オニオンスープ	バナナ おせんべい 牛乳	452.5(395.9) 14.5(13.1)	米、〇ソフトおせんべい、油、砂糖	チーズ、豚ひき肉	〇バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いんげん、ピーマン、ねぎ	
13	牛乳	ごはん 肉豆腐 切干大根のサラダ 小松菜の味噌汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	595.7(444.9) 25.1(18.2)	米、〇小麦粉、〇黒砂糖、砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、〇豆乳、米みそ	たまねぎ、ねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	コーンマヨご飯
14	牛乳	ハイジパン 鶏肉のオニオンドレッシング ポパイサラダ わかめとえのきのスープ 乳児:オレンジ	炊き込みご飯 お茶	513.4(478.5) 21.1(20.3)	ハイジパン、〇米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、〇砂糖、〇油、ごま油	鶏もも肉、かにかまぼこ、〇油揚げ	ほうれんそう、にんじん、コーン、えのきたけ、〇にんじん、〇ごぼう、〇しめじ、たまねぎ、カットわかめ、オレンジ	塩昆布ご飯
15	牛乳	ごはん キスフライ ひじきの炒り煮 豆腐とねぎの味噌汁	じゃがベーコン 乳児:お茶 幼児:牛乳	521.3(381.8) 26.9(18.7)	〇じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、〇油	きす、木綿豆腐、〇ベーコン、米みそ	〇たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ひじき、あおりの、〇パセリ	ふかし芋
16	牛乳	ごはん 松風焼き キャベツの漬付け お麩と油揚げの味噌汁 幼児:オレンジ	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	571.2(419.9) 27.8(20.2)	米、〇マカロニ、焼ふ、片栗粉、砂糖、ごま、〇油、〇砂糖	鶏ひき肉、〇豚ひき肉、豆乳、米みそ、凍り豆腐、油揚げ	キャベツ、にんじん、〇たまねぎ、オレンジ、たまねぎ、〇にんじん、ねぎ	梅ご飯
17	牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレイク焼き きんぴらごぼう じゃが芋の味噌汁	シュガートースト 牛乳	639.8(539.6) 24.1(20.6)	米、〇食パン、じゃがいも、コーンフレイク、上新粉、油、〇砂糖、〇マーガリン、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ	バナナ
18	牛乳	カレーピラフ 三色サラダ かぶのスープ	塩昆布おにぎり お茶	392.8(378.7) 9.5(10.9)	米、〇米、油、砂糖	豚ひき肉	ブロッコリー、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン、かぶ・葉、〇塩こんぶ	
20	牛乳	ごはん 鰯の照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	五平餅 お茶	418.7(399.3) 17.3(17.2)	米、〇米、〇もち米、〇砂糖、砂糖、油、ごま	かたひ、米みそ、〇米みそ	きゅうり、はくさい、たまねぎ、カットわかめ	青菜ご飯
21	牛乳	ケチャップライス ハンバーグ 春雨サラダ わかめと玉ねぎのスープ	あじさいゼリー スロン 乳児:お茶 幼児:牛乳	495.5(364.2) 22.7(16.3)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	たまねぎ、〇メロン、にんじん、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	粉吹き芋
22	牛乳	ハイジパン 鯖のムニエル スイートポテトサラダ 卵のスープ	梅おかかおにぎり お茶	488.8(452.0) 20.8(20.0)	〇米、ハイジパン、さつまいも(皮付)、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉	さわら、卵、ハム、バター、〇かつお節	きゅうり、たまねぎ、〇うめ干し	バナナ
23	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 切干大根の旨煮 お麩とねぎのすまし汁	じゃがバター 乳児:お茶 幼児:牛乳	494.0(361.0) 22.2(15.6)	〇じゃがいも、米、砂糖、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ、〇バター	にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、たまねぎ、万能ねぎ	おかかご飯
24	牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃの味噌汁	ココアレーズンクック キー 牛乳	690.0(679.8) 27.9(23.7)	米、〇小麦粉、片栗粉、〇グラニュー糖、マヨネーズ、油、ごま	鶏もも肉、〇バター、ツナ、〇卵、米みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、〇干しぶどう、しょうが	塩昆布ご飯
25	牛乳	マーボーなす丼 隠元ともやしのサラダ 豆腐のスープ	いちごジャムサンド 牛乳	546.5(465.0) 21.3(18.4)	米、〇食パン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	なす、もやし、ねぎ、にんじん、いんげん、〇いちごジャム	
27	牛乳	ごはん 鶏肉の生巻焼き 大根の甘酢和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	キャロットケ-キ 乳児:お茶 幼児:牛乳	607.6(454.5) 23.7(17.1)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖	鶏もも肉、〇卵、米みそ	だいこん、〇にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、〇パイン缶、しょうが	バナナ
28	牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	545.2(497.2) 19.6(19.0)	茹で中華めん、〇米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、〇砂糖、片栗粉、〇油	豚ひき肉、〇鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、〇ごぼう、〇にんじん、しょうが	ゆかりご飯
29	牛乳	ごはん 油淋鶏 コールスローサラダ さつま芋の味噌汁	ハムチーズトースト 牛乳	621.2(524.8) 24.9(21.3)	米、〇食パン、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、〇ハム、米みそ、〇ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、りんご、ねぎ、しょうが	ひじきご飯
30	牛乳	ごはん 鰯の味噌煮 うの花炒り煮 きのこと汁	フライドポテト(のり 塩) 乳児:お茶 幼児:牛乳	471.9(345.9) 24.3(17.5)	〇じゃがいも、米、砂糖、〇油、ごま油	あじ、おから、かまぼこ、米みそ、油揚げ	しめじ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが、〇あおりの	わかめご飯

・18日お誕生会  
・24日すずらん組スペシャルデーの為、すずらん組のみ  
副菜:茹でブロッコリーとトマト、味噌汁無し  
午後おやつ:ポップコーンとジュースになります。

※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。