

2022年度 7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 (○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	ごはん ゴーヤチャンプル(カレー味) きゅうりとわかめの酢の物 もやしの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	579.7(432.2) 24.6(17.8)	米、○マカロニ、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、○きな粉、米みそ	きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、ゴーヤ、たけのこ水煮、にら、カットわかめ	粉吹き芋
02 土	牛乳	すき焼き丼 温野菜 キャベツの味噌汁	ゆかりおにぎり お茶	495.6(460.9) 16.0(16.2)	米、○米、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	しらたき、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	
04 月	牛乳	ごはん 鯉の塩焼き おからサラダ 大根とかぼちゃの味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	579.3(431.8) 26.0(18.9)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、○油、砂糖	あじ、おから、ハム、○豆乳、米みそ	ブロッコリー、かぼちゃ、だいこん、ねぎ	
05 火	牛乳	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 冬瓜の煮物 わかめとえのきのすまし汁	エビトースト 牛乳	522.8(446.0) 27.3(23.2)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖、ごま	鶏もも肉、○ピザ用チーズ、米みそ、○干しえび	とうがん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	ふかし芋
06 水	牛乳	ごはん 鯖のかば焼き 白菜ときゅうりの浅漬け 油揚げと玉ねぎの味噌汁	ジャーマンポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	548.8(407.5) 24.1(17.4)	米、○じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、○油	さば、油揚げ、○ベーコン、米みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、○にんじん、しょうが	梅ご飯
07 木	牛乳	ソース焼きそば スイートポテトサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ すいか	塩昆布おにぎり お茶	485.7(454.7) 13.4(14.1)	焼きそばめん、○米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、○塩こんぶ、あおのり	ツナケチャップ ご飯
08 金	牛乳	カレーライス トマトサラダ 豆腐とねぎのスープ	フルーチェ リッツ お茶	487.0(454.1) 13.3(14.0)	米、じゃがいも、○リッツ、砂糖、油	○牛乳、○フルーチェ イチゴ、絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、カレールウ	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、レモン、パセリ	おかかご飯
09 土	牛乳	豚肉の味噌丼 隠元と人参のおかか和え かぶのすまし汁	バナナ おせんべい 牛乳	484.6(411.0) 16.3(14.1)	米、○ソフトおせんべい、油、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	○バナナ、たまねぎ、いんげん、かぶ、にんじん、ピーマン、コーン、かぶ・葉	
11 月	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの炒り煮 なすの味噌汁	メープルトースト 牛乳	522.6(445.9) 26.6(22.7)	米、○食パン、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	なす、にんじん、たまねぎ、しめじ、マーマレード、ひじき	
12 火	牛乳	ごはん メカジキの南蛮漬け もやしときゅうりの塩昆布和え お麩とねぎの味噌汁	ふかし芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	547.4(406.3) 24.7(17.8)	○さつまいも(皮付)、米、片栗粉、砂糖、焼ふ、油	めかじき、米みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、黄ピーマン、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	わかめご飯
13 水	牛乳	ハイジパン 鶏肉のレモンソースかけ ポパイサラダ かぼちゃのスープ	炊き込みご飯 お茶	519.9(476.9) 21.1(20.2)	ハイジパン、○米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○砂糖、油、○油	鶏もも肉、かにかまぼこ、○油揚げ	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、○にんじん、○ごぼう、○しめじ、レモン果汁	バナナ
14 木	牛乳	ごはん 鯖の西京焼き 切干大根の旨煮 白菜のすまし汁	茹でとうもろこし おせんべい 乳児:お茶 幼児:牛乳	502.8(376.8) 24.1(17.4)	米、○ソフトおせんべい、砂糖	さわら、油揚げ、米みそ	○とうもろこし、はくさい、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん	粉吹き芋
15 金	牛乳	ごはん マーボーなす さつま芋の甘露 春雨スープ	りんごのスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	566.4(421.4) 19.1(13.4)	さつまいも(皮付)、米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、米みそ、○豆乳	なす、ねぎ、○りんご、チンゲンサイ、にんじん、しょうが	コーンマヨご飯
16 土	牛乳	チキンライス ブロッコリーとツナのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	ブルーベリージャム サンド 牛乳	531.4(453.0) 20.5(17.8)	米、○食パン、マヨネーズ、油	鶏もも肉、ツナ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○ブルーベリージャム、ピーマン、カットわかめ	
19 火	牛乳	親子丼 キャベツときゅうりの浅漬け 大根の味噌汁	コーンフレーク 牛乳	492.7(418.6) 21.7(18.7)	米、○コーンフレーク、○コーンフロスト	卵、鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、刻みのり	
20 水	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜の胡麻和え 豆腐とねぎの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	635.6(476.9) 26.2(19.0)	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○砂糖、ごま、○はちみつ、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛乳、米みそ	ごまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、○レモン果汁	おかかご飯
21 木	牛乳	ツナスパゲティ ポテトサラダ わかめとコーンのスープ	枝豆ごはん お茶	461.7(430.4) 16.5(16.5)	スパゲティ、○米、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、油	ツナ	たまねぎ、○えだまめ、きゅうり、コーン、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、マッシュルーム水煮、万能ねぎ、カットわかめ	バナナ
22 金	牛乳	ごはん キスの天ぷら きんぴらごぼう 冬瓜の味噌汁	チーズパン 牛乳	545.3(460.3) 25.9(21.2)	米、○チーズパン、小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま油	きす、米みそ	とうがん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、あおのり	ゆかりご飯
23 土	牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ オニオンスープ	青菜おにぎり お茶	504.9(468.3) 12.8(13.6)	米、○米、じゃがいも、油、砂糖	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ	
25 月	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ おくらと人参のお浸し 切干大根の味噌汁	ヨーグルト蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	576.1(426.6) 23.0(16.2)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○ヨーグルト(無糖)、○牛乳、米みそ、かつお節	にんじん、オクラ、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ	
26 火	牛乳	洋風寿司 鶏肉のかりん揚げ きゅうりとコーンのサラダ キャベツのスープ	フルーツゼリー 乳児:お茶 幼児:牛乳	610.0(453.0) 25.0(18.0)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、豚ひき肉	きゅうり、キャベツ、にんじん、○もも缶、○メロン、コーン、たまねぎ、しょうが	和風ツナご飯
27 水	牛乳	ごはん 鰯の煮付け 大根と人参のごま酢和え なめこの味噌汁	シュガートースト 牛乳	477.8(410.0) 23.8(20.4)	米、○食パン、砂糖、○砂糖、○マーガリン、ごま	かれい、米みそ	だいこん、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが	塩昆布ご飯
28 木	牛乳	カレーラーメン 温野菜 バナナ	サラダ丼 お茶	504.4(471.9) 17.6(17.4)	ゆで中華めん、○米、片栗粉、○油、油	豚肩ロース肉、○鶏ささみ、カレールウ	バナナ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、○きゅうり、○トマト、○レタス、ねぎ、○刻みのり	ふかし芋
29 金	牛乳	ハイジパン ラタトゥイユ ごぼうのサラダ もやしのスープ	おかかおにぎり お茶	460.0(429.1) 14.9(15.2)	○米、ハイジパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、ベーコン、○かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、ごぼう、なす、ズッキーニ、カットトマト缶、黄ピーマン、コーン、トマトピューレ	わかめご飯
30 土	牛乳	マーボー丼 キャベツの塩昆布和え かぶの味噌汁	お菓子 牛乳	503.0(437.9) 20.0(17.5)	米、○マリー、○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	キャベツ、かぶ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、塩こんぶ、しょうが	

・18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。