

2022年度 8月 昼食 予定献立表 戸塚保育園

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月	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とかにかまのサラダ さつま芋の味噌汁	焼きとうもろこし 乳児:お茶 幼児:牛乳	509.3(375.8) 24.7(17.8)	米、さつまいも(皮付)、油、 マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、米 みそ	〇とうもろこし、だいこん、きゅ うり、ねぎ、しょうが	バナナ
02月	牛乳 火	ごはん 鯖の塩焼き オクラの胡麻和え 豚汁(非常食)	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	648.3(487.0) 26.4(19.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、 〇砂糖、ごま、砂糖	さば、〇卵、〇バター、豚肩 ロース肉、米みそ	オクラ、にんじん、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、たまねぎ	梅ご飯
03月	牛乳 水	ハイジパン 豚肉のカレー風味焼き トマトサラダ わかめとえのきのスープ	青菜おにぎり お茶	441.1(413.9) 16.7(16.7)	〇米、ハイジパン、砂糖、油、 ごま油	豚肩ロース肉	トマト、えのきたけ、きゅうり、 りんごジャム、たまねぎ、レモ ン、しょうが、カットわかめ、パ セリ	粉吹き芋
04月	牛乳 木	ごはん 鯖の味噌煮 炒りなます むらくも汁	さつまいものガレット 乳児:お茶 幼児:牛乳	600.2(448.6) 29.3(21.5)	米、〇さつまいも、ながいも、 〇ホットケーキ粉、砂糖、片 栗粉、ごま(乾)、ごま油	さわら、絹ごし豆腐、卵、鶏も も肉、かまぼこ、〇チーズ、 〇卵、〇バター、〇牛乳、米み そ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 しらたき、しょうが	コーンケチャッ プご飯
05月	牛乳 金	ごはん 鶏肉の生姜煮 小松菜の納豆和え お麩の味噌汁	ぶどうパン 牛乳	603.3(524.8) 30.1(23.6)	米、〇ぶどうパン、砂糖、焼 ふ	鶏手羽元、挽きわり納豆、米 みそ、かつお節、鶏もも肉	ごまつな、にんじん、たまね ぎ、しょうが	おかかご飯
06月	牛乳 土	カレーライス キャベツのサラダ 随元と玉ねぎのスープ	塩昆布おにぎり お茶	487.7(454.6) 12.1(13.1)	米、〇米、じゃがいも、油、砂 糖	豚肩ロース肉、カレールウ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、いんげん、〇塩こ んぶ	/
08月	牛乳	ごはん 鮭の磯辺焼き きゅうりの梅和え 冬瓜と玉ねぎの味噌汁	りんごのスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	470.2(344.5) 23.6(17.0)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖	さけ、〇バター、米みそ、 〇豆乳、かつお節	きゅうり、とうがん、にんじん、 〇りんご、たまねぎ、うめ干 し、あおのり	わかめご飯
09月	牛乳 火	ごはん マーボー春雨 切干大根の旨煮 かぼちゃの味噌汁	ジャコトースト 牛乳	554.1(471.1) 21.9(18.9)	米、〇食パン、はるさめ、 マヨネーズ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、〇しらす干し、油 揚げ、米みそ	もやし、かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、切り干しだい こん、〇万能ねぎ、しょうが	ゆかりご飯
10月	牛乳 水	ごはん 肉豆腐 白菜と人参の浅漬け なめこの味噌汁	フライドポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	527.7(390.5) 23.5(16.9)	〇じゃがいも、米、〇油、砂 糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米 みそ	はくさい、たまねぎ、ねぎ、な めこ、にんじん	バナナ
12月	牛乳 金	なすのミートスパゲッティー キュービックサラダ キャベツのスープ	わかめおにぎり お茶	529.7(484.8) 17.6(17.4)	〇米、スパゲッティー、油、小 麦粉、砂糖	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 なす、キャベツ、トマトビュ ーレ	ひじきご飯
13月	牛乳 土	豚丼 三色サラダ ほうれん草の味噌汁	お菓子 牛乳	581.0(500.3) 22.3(19.3)	米、〇源氏パイ、〇ソフトお せんべい、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ブロッコリー、しら たき、にんじん、ほうれん草 、コーン	/
15月	牛乳	夏野菜カレーライス 春雨サラダ 冬瓜のスープ	シュガーチーズ トースト 牛乳	570.9(481.1) 20.0(17.3)	米、〇食パン、はるさめ、 〇砂糖、片栗粉、油、砂糖、ご ま油	豚肩ロース肉、〇ピザ用チ ーズ、カレールウ	たまねぎ、かぼちゃ、とうが ん、にんじん、ズッキーニ、 きゅうり	青菜ご飯
16月	牛乳 火	ごはん 豆腐の肉味噌のせ ひじきの炒り煮 お麩のすまし汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	604.2(449.1) 24.1(17.1)	米、〇ホットケーキ粉、 マーガリン、〇砂糖、砂糖、 焼ふ、油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、〇卵、 〇牛乳、米みそ	にんじん、しめじ、ねぎ、たま ねぎ、万能ねぎ、ひじき	おかかご飯
17月	牛乳 水	ごはん 鶏肉のパーベキューソース ほうれん草とモロヘイヤのお浸し なすの味噌汁	マカロニイタリアン 乳児:お茶 幼児:牛乳	527.4(390.4) 27.8(20.3)	米、〇マカロニ、片栗粉、砂 糖、油、〇油、〇砂糖	鶏もも肉、〇豚ひき肉、米み そ、かつお節	ほうれん草、なす、〇たまね ぎ、モロヘイヤ、にんじん、た まねぎ、りんご、〇にんじん、 レモン	バナナ
18月	牛乳 木	ごはん メカジキのマヨネーズ焼き キャベツの磯和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	レモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	628.0(470.9) 27.1(19.7)	米、〇小麦粉、〇砂糖、マヨ ネーズ、〇マーガリン、ごま	めかじき、〇卵、米みそ	キャベツ、たまねぎ、〇レモ ン、にんじん、マッシュルーム 水煮、切り干しだいこん、あ おのり	ふかし芋
19月	牛乳 金	ごはん 肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え 白菜の味噌汁	グレープフルーツ ゼリー おせんべい お茶	325.9(331.3) 10.6(11.9)	米、じゃがいも、〇ソフトおせ んべい、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	もやし、たまねぎ、しらたき、 きゅうり、はくさい、にんじん	ツナマヨご飯
20月	牛乳 土	ツナチャーハン ボパイサラダ かぼちゃのスープ	バナナ リッツ 牛乳	532.2(453.6) 16.3(14.4)	米、〇リッツ、マヨネーズ、ご ま油	ツナ、かにかまぼこ	〇バナナ、ほうれん草、たま ねぎ、かぼちゃ、にんじん、 コーン、ねぎ	/
22月	牛乳	ジャージャー麺 オクラと豆腐の胡麻サラダ 小松菜のスープ	梅おかかおにぎり お茶	516.3(474.1) 21.0(20.1)	茹で中華めん、〇米、ごま、 砂糖、ごま油、油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、米み そ、〇かつお節	たまねぎ、オクラ、ねぎ、にん じん、コーン、ごまつな、〇う め干し、しょうが	粉吹き芋
23月	牛乳 火	ハイジパン おからハンバーグ 温野菜 えのきのスープ	チャーハン お茶	456.9(426.5) 20.2(19.4)	ハイジパン、〇米、さつまい も、〇油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、〇焼き豚、おか ら、豆乳、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、〇にん じん、えのきたけ、〇ピーマ ン、〇ねぎ	塩昆布ご飯
24月	牛乳 水	ごはん 鯖の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 大根の味噌汁	チーズパン 牛乳	537.1(457.5) 26.5(22.6)	米、〇チーズパン、砂糖、ご ま	さわら、米みそ	きゅうり、だいこん、たまねぎ、 カットわかめ、しょうが	バナナ
25月	牛乳 木	カレーピラフ フライドチキン ごぼうときゅうりのサラダ 豆腐とねぎのスープ	アップルケーキ 牛乳	644.1(543.1) 23.3(20.1)	米、〇ホットケーキ粉、油、マ ヨネーズ、〇油、片栗粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐、〇豆 乳	ごぼう、〇りんご、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ねぎ、 コーン、マッシュルーム水煮、 しょうが	わかめご飯
26月	牛乳 金	ごはん 鯖の生姜焼き もやしときゅうりの和え物 キャベツの味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	514.9(380.3) 22.5(16.1)	〇さつまいも、米、小麦粉、 油、砂糖、〇砂糖	あじ、〇牛乳、米みそ、〇バ ター	もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、しょうが	ゆかりご飯
27月	牛乳 土	マーボーなす丼 ポテトサラダ 春雨スープ	ツナサンド 牛乳	622.8(526.1) 22.1(19.1)	米、〇食パン、じゃがいも、 マヨネーズ、マヨネーズ、油、 砂糖、はるさめ、片栗粉	豚ひき肉、〇ツナ、米みそ	なす、きゅうり、ねぎ、たまね ぎ、にんじん、チンゲンサイ、 〇きゅうり	/
29月	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 切干大根と油揚げの味噌汁	バナナヨーグルト クラッカー お茶	454.0(428.5) 23.4(22.1)	米、〇クラッカー、〇砂糖、片 栗粉、油、砂糖	〇ヨーグルト(無糖)、さけ、鶏 ひき肉、ピザ用チーズ、米み そ、油揚げ	とうがん、〇バナナ、たまね ぎ、切り干しだいこん	青菜ご飯
30月	牛乳 火	ごはん ゴーヤのかき揚げ きんぴらごぼう 豆腐とねぎの味噌汁	きな粉トースト 牛乳	581.6(493.0) 20.4(17.7)	米、〇食パン、小麦粉、油、 〇マーガリン、〇砂糖、ごま、 砂糖、ごま油	木綿豆腐、むきえび、米み そ、〇きな粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 ゴーヤ、ねぎ	塩昆布ご飯
31月	牛乳 水	ハヤシライス コールスローサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ	カルピス蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	558.4(415.2) 17.7(12.2)	米、じゃがいも、〇ホットケ ーキミックス、油、砂糖	豚肩ロース肉、〇牛乳、ハヤ シルウ、〇カルピス	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、チンゲンサイ、きゅうり	ふかし芋

・25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。