

# 2022年度 9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 (○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 木	牛乳	ハイジパン ハンバーグ かぼちゃと隠元のサラダ わかめのスープ	甘辛じゃこおにぎり お茶	505.1(465.0) 21.7(20.6)	○米、ハイジパン、マヨネーズ、 ○砂糖、片栗粉、○ごま、砂糖	豚ひき肉、豆乳、○しらす干し、 凍り豆腐	かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、 にんじん、カットわかめ	バナナ
02 金	牛乳	ごはん 鯖のごま照り焼き かぶのあちら漬け なめこの味噌汁	焼きとうもろこし 乳児:お茶 幼児:牛乳	464.2(339.8) 23.5(16.9)	米、ごま、砂糖、油	さわら、米みそ	○とうもろこし、きゅうり、かぶ、 なめこ、ねぎ、かぶ・葉	ひじきご飯
03 土	牛乳	マーボー春雨丼 温野菜 キャベツのスープ	ぶどうパン 牛乳	536.2(456.8) 19.4(16.9)	米、○ぶどうパン、はるさめ、 砂糖、ごま油	豚ひき肉	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、しょうが	/
05 月	牛乳	ごはん 豆腐の千草あんかけ さつま芋のレモン煮 白菜の味噌汁	ストロベリーマフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	642.4(482.4) 21.1(14.9)	さつまいも、米、○小麦粉、 ○砂糖、片栗粉、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、○牛乳、 ○バター、○卵、米みそ	たまねぎ、はくさい、レモン、 にんじん、にら、○いちごジャム、 エリンギ	粉吹き芋
06 火	牛乳	ごはん 鶏肉のケチャップ揚げ キャベツの塩昆布和え 冬瓜と玉ねぎの味噌汁	はちみつきな粉 トースト 牛乳	613.2(518.4) 25.3(21.6)	米、○食パン、片栗粉、油、 ○はちみつ、砂糖	鶏もも肉、米みそ、○きな粉	キャベツ、とうがん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、塩こんぶ	わかめご飯
07 水	牛乳	ごはん 鮭のムニエル 大根とかにまのサラダ しめじの味噌汁	こぎつねおにぎり お茶	473.4(443.2) 22.1(21.1)	米、○米、小麦粉、マヨネーズ、 ○砂糖、○油	さけ、○鶏ひき肉、○油揚げ、 かにかまぼこ、米みそ、 バター	だいこん、しめじ、きゅうり、 たまねぎ、○コーン、○にんじん	バナナ
08 木	牛乳	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー オクラの胡麻和え お麩と万能ねぎのすまし汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	554.6(412.1) 22.1(15.8)	米、○ホットケーキミックス、○ 砂糖、砂糖、焼ふ、ごま	豚肩ロース肉、○豆乳、米みそ	オクラ、にんじん、○オレンジ 濃縮果汁、万能ねぎ	コーンマヨご飯
09 金	牛乳	カレースパゲッティー トマトサラダ 豆腐とねぎのスープ	ゆかりおにぎり お茶	449.4(420.5) 15.8(15.9)	○米、スパゲッティー、砂糖、 油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、カ レールウ	トマト、たまねぎ、ピーマン、 きゅうり、ねぎ、レモン、パセリ	おかかご飯
10 土	牛乳	チャーハン スイートポテトサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	お菓子 牛乳	469.3(410.9) 13.3(12.1)	米、さつまいも(皮付)、○ピ スケット、○ソフトおせんべい、 マヨネーズ、油	豚ひき肉	きゅうり、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、ピーマン、 ねぎ	/
12 月	牛乳	マーボーなす丼 パンサンデー 青梗菜と玉ねぎのスープ	大学かぼちゃ 乳児:お茶 幼児:牛乳	509.4(372.5) 18.9(13.2)	米、はるさめ、○砂糖、砂糖、 ○油、片栗粉、ごま油、○ご ま、○片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	○かぼちゃ、なす、ねぎ、チ ンゲンサイ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、しょうが	塩昆布ご飯
13 火	牛乳	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 鉄骨サラダ さつま芋の味噌汁	丸ちんすこう 牛乳	723.6(606.7) 25.0(21.4)	米、○小麦粉、さつまいも(皮 付)、○油、○砂糖、マヨネーズ、 すりごま、ごま油	鶏もも肉、だいたい水煮、米み そ、ヨーグルト(無糖)、しらす 干し	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、ひじき、あおのり	バナナ
14 水	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の胡麻酢和え かき玉汁	焼きうどん お茶	468.2(439.0) 21.0(20.2)	○ゆでうどん、米、砂糖、片 栗粉、ごま、○ごま油	さば、卵、○豚肩ロース肉、 米みそ、○かつお節	○キャベツ、○たまねぎ、に んじん、切り干しだいこん、 ねぎ、きゅうり、○にんじん、 しょうが	梅ご飯
15 木	牛乳	ごはん かき揚げ うの花炒り煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	364.0(361.7) 10.1(11.5)	米、小麦粉、○ソフトおせん べい、油、砂糖、ごま油	おから、むきえび、米みそ、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごまっ な、いんげん、しめじ	ふかし芋
16 金	牛乳	ハイジパン 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ キャベツのスープ	ひじきご飯 お茶	432.1(406.6) 21.9(20.8)	ハイジパン、じゃがいも、○ 米、マヨネーズ、○砂糖、○ 油	鶏もも肉、○油揚げ、ピザ用 チーズ	キャベツ、きゅうり、○にんじ ん、たまねぎ、にんじん、○ひ じき	青菜ご飯
17 土	牛乳	すき焼き丼 三色サラダ もやしの味噌汁	ブルーベリージャ ムサンド 牛乳	576.6(489.1) 24.2(20.8)	米、○食パン、砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米 みそ	しらたき、たまねぎ、ブロッ コリー、もやし、ねぎ、にんじ ん、○ブルーベリージャム、 コーン	/
20 火	牛乳	キーマカレー 温野菜 きのこのスープ	きな粉おはぎ お茶	464.0(435.6) 14.3(14.8)	米、さつまいも、○米、○もち 米、小麦粉、○砂糖、油、砂 糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、○きな 粉	たまねぎ、ブロッコリー、にん じん、えのきたけ、エリンギ、 ピーマン、しめじ、しょうが	おかかご飯
21 水	牛乳	ごはん 肉豆腐 キャベツのゆかり和え かぶの味噌汁	ツナチーズトースト 牛乳	603.2(510.3) 27.2(23.1)	米、○食パン、○マヨネーズ、 砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○ ツナ、米みそ、○ピザ用チー ズ	キャベツ、たまねぎ、かぶ、 ねぎ、にんじん、かぶ・葉	わかめご飯
22 木	牛乳	ごはん メカジキの黄金焼き きんぴらごぼう ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:ココア玄米フ レークスナック 牛乳	552.9(433.0) 24.6(21.1)	米、○玄米フレーク、○マ シュマロ、マヨネーズ、ごま、 砂糖、ごま油、○コーンフロ スト、○コーンフレーク	めかじき、○無塩バター、米 みそ、白みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、 ほうれんそう、かぼちゃ	粉吹き芋
24 土	牛乳	チキンライス キュービックサラダ じゃが芋のスープ	バナナ クラッカー 牛乳	554.3(471.3) 18.8(16.4)	米、じゃがいも、○クラッ カー、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ	○バナナ、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン	/
26 月	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き 白菜と人参の浅漬け なすの味噌汁	ごまトースト 牛乳	489.8(419.7) 23.6(20.3)	米、○食パン、○砂糖、○ マーガリン、油、○すりごま	かだい、米みそ	はくさい、なす、にんじん、 たまねぎ	塩昆布ご飯
27 火	牛乳	和風ツナごはん 鶏肉の竜田揚げ もやしときゅうりの和え物 キャベツとコーンの味噌汁	アップルキャラット ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	581.6(430.3) 27.0(19.6)	米、○ホットケーキ粉、片栗 粉、○油、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ、○豆乳、米 みそ	もやし、○りんご、キャベツ、 にんじん、きゅうり、コーン、 たまねぎ、○にんじん、しょうが	ふかし芋
28 水	牛乳	けんちんうどん かぼちゃサラダ バナナ	おかかおにぎり お茶	479.8(452.3) 15.0(15.4)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、 油、砂糖	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、 油揚げ、○かつお節	バナナ、かぼちゃ、だいこん、 きゅうり、にんじん、ねぎ	ゆかりご飯
29 木	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草と人参の磯和え 切干大根と油揚げの味噌汁	おさつスティック 乳児:お茶 幼児:牛乳	522.0(386.0) 24.0(17.3)	○さつまいも(皮付)、米、○ 片栗粉、○油	さけ、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、切り干しだいこん、焼き のり	青菜ご飯
30 金	牛乳	ハイジパン 鶏肉のカレー風味焼き 人参サラダ わかめと玉ねぎのスープ	五平餅 お茶	466.9(434.5) 18.6(18.2)	ハイジパン、○米、○もち米、 ○砂糖、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ、○米みそ	にんじん、たまねぎ、りんご ジャム、コーン、しょうが、カッ トわかめ	バナナ

・27日お誕生会

※乳児クラス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。