

2022年度 10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 土	牛乳	ツナチャーハン キャベツの胡麻ネーズ和え さつま芋のスープ	お菓子 牛乳	516.2(434.8) 14.7(13.0)	米、さつまいも(皮付)、○源氏パイ、○ソフトおせんべい、マヨネーズ、ごま油、ごま	ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	
03 月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁	バナナヨーグルト リッツ お茶	526.4(472.7) 18.6(18.0)	米、○リッツ、砂糖、○砂糖、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、○バナナ、にんじん、だいこん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、たけのこ水煮、しょうが	わかめご飯
04 火	牛乳	ごはん 鯖のかば焼き 白菜のゆかり和え なめこの味噌汁	ピザトースト 牛乳	592.7(488.3) 26.2(22.1)	米、○食パン、片栗粉、油、砂糖	さば、○ハム、○ピザ用チーズ、米みそ	はくさい、なめこ、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、○ピーマン、しょうが	粉吹き芋
05 水	牛乳	和風バター醤油パスタ 温野菜 青梗菜とコーンのスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	486.1(449.9) 13.9(14.4)	○米、さつまいも、○砂糖、油、○油、スパゲッティー	ベーコン、○鶏もも肉、バター	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、コーン、エリンギ、しめじ、○ごぼう、○にんじん	ひじきご飯
06 木	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの浅漬け なすと玉ねぎのすまし汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	519.8(370.6) 23.6(16.7)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖	かれい、○豆乳、米みそ、○バター	キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが	バナナ
07 金	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の旨煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	570.6(411.2) 24.6(17.5)	○さつまいも(皮付)、米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、マーマレード、切り干しだいこん、にんじん、カットわかめ	ゆかりご飯
08 土	牛乳	豚丼 キュービックサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	622.3(512.0) 25.4(21.5)	米、○食パン、砂糖、油	豚肩ロース肉、チーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しらたき、こまつな、○いちごジャム	
11 火	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の白和え さつま芋とねぎの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	610.4(443.1) 24.4(17.3)	米、さつまいも(皮付)、○小麦粉、○砂糖、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、木綿豆腐、ちくわ、○豆乳、○バター、米みそ	しらたき、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが	塩昆布ご飯
12 水	牛乳	ハイジパン 鶏肉のオニオンドレッシング ブロッコリーの磯マヨ和え 春雨スープ 乳児:梨	和風ツナおにぎり お茶	505.5(475.7) 22.1(21.1)	○米、ハイジパン、片栗粉、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、油、○砂糖	鶏もも肉、○ツナ、○かつお節	ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、焼きのり、なし	青菜ご飯
13 木	牛乳	カレーライス キャベツとツナのサラダ きのこのスープ 幼児:梨	五平餅 お茶	509.8(450.4) 13.4(13.7)	米、じゃがいも、○米、○もち米、○砂糖、油、砂糖	豚肩ロース肉、カレールウ、ツナ、○米みそ	キャベツ、なし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、しめじ	梅ご飯
14 金	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き 大根と人参の甘酢和え タヌキ汁	揚げぱん 牛乳	590.0(486.2) 24.4(20.6)	米、○ハイジパン、○油、○グラニュー糖、油、砂糖	さば、米みそ	だいこん、なす、にんじん、ねぎ	ふかし芋
15 土	牛乳	マーボー春雨丼 温野菜 白菜のスープ	バナナ おせんべい 牛乳	539.4(451.8) 17.9(15.5)	米、さつまいも、はるさめ、○ソフトおせんべい、砂糖、ごま油	豚ひき肉	○バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	
17 月	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁	キャロットケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	611.2(441.0) 23.0(16.0)	米、○小麦粉、○砂糖、○油、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、米みそ	きゅうり、かぼちゃ、○にんじん、ねぎ、○パイン缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、カットわかめ	おかかご飯
18 火	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 中華風大根サラダ お麩と油揚げの味噌汁	ハニートースト 牛乳	623.6(513.1) 26.8(22.6)	米、○食パン、ごま、○マーガリン、○はちみつ、焼ふ、砂糖、ごま油、油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ、ハム	だいこん、きゅうり、にんじん	バナナ
19 水	牛乳	あんかけ焼そば スイートポテトサラダ えのきと玉ねぎのスープ 乳児:りんご	青菜おにぎり お茶	531.1(501.8) 13.8(14.3)	茹で中華めん、○米、さつまいも(皮付)、片栗粉、マヨネーズ、ごま油	豚ばら肉	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たけのこ水煮、ピーマン、りんご	ツナケチャップ ご飯
20 木	牛乳	ごはん 鮭のみぞれかけ ほうれん草の納豆和え かぶの味噌汁 幼児:りんご	マカロニナポリタン 乳児:お茶 幼児:牛乳	583.2(408.6) 30.0(21.8)	米、○マカロニ、片栗粉、油、○油、○砂糖、砂糖	さけ、挽きわり納豆、○豚ひき肉、米みそ	りんご、ほうれんそう、だいこん、かぶ、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、葉ねぎ、○ピーマン	粉吹き芋
21 金	牛乳	中華風おこわ 鶏肉のカレー揚げ もやしときゅうりの和え物 わかめと玉ねぎの味噌汁	栗とさつま芋のホイップサンド 牛乳	658.9(509.5) 29.4(24.1)	○ハイジパン、米、もち米、○さつまいも(皮付)、片栗粉、○くりの甘露煮、油、砂糖、ごま油	鶏手羽元、鶏もも肉、○ホイップクリーム、米みそ	もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、しょうが、カットわかめ	コーンマヨご飯
22 土	牛乳	ごはん クリームシチュー キャベツのサラダ もやしのスープ	おかかおにぎり お茶	539.2(477.9) 14.8(15.0)	米、じゃがいも、○米、油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、シチューミックスクリーム、○かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	
24 月	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き うの花炒り煮 豚汁	さつまいものガレット 乳児:お茶 幼児:牛乳	594.9(430.7) 27.5(19.9)	米、○さつまいも、さといも、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	さわら、豚肩ロース肉、おから、油揚げ、○チーズ、○卵、○無塩バター、○牛乳	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ	バナナ
25 火	牛乳	ハイジパン 鶏肉のコンフレック焼き コールスローサラダ オニオンスープ	洋風寿司 お茶	598.0(539.4) 23.1(21.8)	○米、ハイジパン、コンフレック、油、○砂糖、上新粉、砂糖	鶏もも肉、○豚ひき肉、○卵、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○にんじん	ゆかりご飯
26 水	牛乳	ごはん 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう もやしの味噌汁	カラフルゼリー おせんべい お茶	396.0(373.6) 14.7(15.0)	米、○ソフトおせんべい、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、凍り豆腐、えび、しらす干し	にんじん、ごぼう、もやし、たまねぎ、ひじき	おかかご飯
27 木	牛乳	味噌煮込みうどん かぼちゃサラダ 梨	中華風塩昆布おにぎり お茶	421.6(398.3) 14.8(15.1)	ゆでうどん、○米、マヨネーズ、○ごま、○ごま油	鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ちくわ	かぼちゃ、なし、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、○塩こんぶ	青菜ご飯
28 金	牛乳	ごはん メカジキのきのこクリームソースかけ 小松菜と人参の胡麻和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	シュガートースト 牛乳	540.9(446.9) 27.3(23.0)	米、○食パン、小麦粉、○砂糖、○マーガリン、ごま、砂糖	めかじき、牛乳、米みそ、バター	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム水煮、切り干しだいこん	ふかし芋
29 土	牛乳	カレーピラフ ポパイサラダ かぶのスープ	ゆかりおにぎり お茶	417.6(384.8) 9.9(11.0)	米、○米、マヨネーズ、油	かにかまぼこ、豚ひき肉	ほうれんそう、かぶ、にんじん、たまねぎ、コーン、かぶ・葉	
31 月	牛乳	ケチャップライス ハンバーグ ごぼうときゅうりのサラダ わかめとコーンのスープ	かぼちゃクッキー 乳児:お茶 幼児:牛乳	667.3(498.8) 22.4(15.9)	米、○米粉、○油、○メープルシロップ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐	たまねぎ、ごぼう、○かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン、万能ねぎ、カットわかめ	ひじきご飯

・21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。