

2022年度 11月 昼食 予定 献立 表

戸塚児童園

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 火	牛乳	ハイジパン タンドリーチキン 温野菜 えのきと玉ねぎのスープ	船場雑炊 お茶	368.0(355.4) 22.7(21.5)	ハイジパン、○米、さつまいも	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、 ○さけ、○米みそ、○油揚げ	○だいこん、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、えのきた け、○にんじん、○万能ねぎ	粉吹き芋
02 水	牛乳	ごはん 鯖の味噌照り焼き 白菜と人参の甘酢和え けんちん汁(非常食)	いちごジャムサンド 牛乳	606.9(499.7) 28.2(23.7)	米、○食パン、じゃがいも、車 ふ、砂糖	さば、油揚げ、鶏もも肉、米 みそ	はくさい、にんじん、だい こん、こんにやく、わらび水煮、 しいたけ、○いちごジャム、ご ぼう、しょうが	わかめご飯
04 金	牛乳	ごはん ちくわ磯辺揚げ 大根とかにかまのサラダ 豆腐とねぎの味噌汁	甘食 乳児:お茶 幼児:牛乳	613.2(445.3) 20.1(14.0)	米、○小麦粉、○砂糖、小麦 粉、油、マヨネーズ、○油	ちくわ、木綿豆腐、かにかま ぼこ、○豆乳、米みそ	だいこん、きゅうり、ねぎ、あ おのり	バナナ
05 土	牛乳	カレーライス 春雨サラダ 青梗菜のスープ	わかめおにぎり お茶	494.4(446.2) 11.7(12.5)	米、○米、じゃがいも、はるさ め、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、カレールウ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 チンゲンサイ	/
07 月	牛乳	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 小松菜の味噌汁	ハムチーズトースト 牛乳	474.0(393.3) 26.1(22.0)	米、○食パン、砂糖、油	かれい、油揚げ、○ハム、米 みそ、○チーズ	にんじん、たまねぎ、ごま つな、しめじ、ひじき	ふかし芋
08 火	牛乳	ごはん 肉豆腐 さつま芋の甘煮 かぶとしめじの味噌汁	ハニースコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	666.7(488.0) 24.2(17.2)	さつまいも(皮付)、米、○小 麦粉、○砂糖、○はちみつ、 砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、○ 豆乳、○バター、米みそ	たまねぎ、かぶ、ねぎ、しめ じ、かぶ・葉	コーンマヨご飯
09 水	牛乳	ごはん 鶏肉の梅肉焼き 人参しりしり 油揚げとわかめの味噌汁	マカロニきな粉 乳児:お茶 幼児:牛乳	635.8(463.4) 30.3(22.1)	米、○マカロニ、○砂糖、ご ま、砂糖、油	鶏もも肉、ツナ、卵、○きな 粉、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、うめ干 し、にら、カットわかめ	バナナ
10 木	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツの塩昆布和え 大根と玉ねぎの味噌汁 乳児:りんご	ゼリー おせんべい お茶	401.8(394.2) 16.0(16.0)	米、○ソフトおせんべい、片 栗粉、油、砂糖、ごま	豚レバー、米みそ	キャベツ、だいこん、たま ねぎ、にんじん、きゅうり、し ょうが、塩こんぶ、りんご	青菜ご飯
11 金	牛乳	血うどん ポテトサラダ なめこのスープ 幼児:りんご	ゆかりおにぎり お茶	461.5(383.0) 17.0(15.0)	チャーメン、○米、じゃがい も、マヨネーズ、片栗粉、ゆ でうどん	木綿豆腐、鶏むね肉、かま ぼこ	はくさい、りんご、にんじん、 なめこ、たまねぎ、ねぎ、き ゅうり、しめじ	おかかご飯
12 土	牛乳	すき焼き丼 キャベツときゅうりの浅漬け お麩と玉ねぎの味噌汁	ツナサンド 牛乳	632.5(520.1) 25.8(21.8)	米、○食パン、○マヨネ ーズ、砂糖、焼ふ、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、○ ツナ、米みそ	キャベツ、しらたき、たま ねぎ、ねぎ、きゅうり、にん じん、 ○きゅうり、カットわかめ	/
14 月	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソースかけ 白菜と小松菜のお浸し さつま芋と玉ねぎの味噌汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	721.6(532.0) 23.9(16.9)	米、○小麦粉、さつまいも(皮 付)、○油、○砂糖、片栗粉、 砂糖、油	鶏もも肉、米みそ、かつお節	はくさい、ごまつな、にん じん、たまねぎ、レモン果汁	バナナ
15 火	牛乳	ハヤシライス もやしときゅうりの和え物 キャベツのスープ	メープルトースト 牛乳	558.1(474.3) 18.9(16.5)	米、じゃがいも、○食パン、○ メープルシロップ、○マーガ リン、砂糖、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	もやし、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり	塩昆布ご飯
16 水	牛乳	ごはん 鯖の煮付け 大根と人参のごま酢和え かぼちゃの味噌汁	うどんかりんとう 乳児:お茶 幼児:牛乳	559.5(380.5) 23.5(16.2)	米、○生うどん、砂糖、○油、 ○粉糖、○小麦粉、ごま、○ ゆでうどん	さわら、米みそ	だいこん、かぼちゃ、にん じん、きゅうり、ねぎ、しょう が	粉吹き芋
17 木	牛乳	ハイジパン 豚肉のオーロラソース焼き ブロッコリーとツナのサラダ かぶのスープ 幼児:柿	青菜おにぎり お茶	490.0(441.5) 19.3(18.7)	○米、ハイジパン、マヨネ ーズ、米粉、油、砂糖	豚肩ロース肉、ツナ	かき、ブロッコリー、かぶ、に んじん、たまねぎ、かぶ・葉	梅ご飯
18 金	牛乳	ごはん 鶏肉のつくね焼き きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁 乳児:柿	焼き芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	613.1(459.5) 20.3(14.1)	○さつまいも(皮付)、米、片 栗粉、油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、豆乳、米みそ	きゅうり、たまねぎ、はくさい、 カットわかめ、かき	ひじきご飯
19 土	牛乳	豚コーン丼 かぼちゃサラダ 切干大根の味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	591.4(493.4) 21.3(18.3)	米、○ソフトおせんべい、マ ヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉、米みそ	○バナナ、かぼちゃ、コー ン、きゅうり、たまねぎ、切 り干しだいこん、しょうが	/
21 月	牛乳	ごはん 油淋鶏 キャベツのゆかり和え お麩と万能ねぎの味噌汁	マーマレードケ ーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	691.6(508.0) 24.5(17.4)	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、片栗粉、油、焼ふ、砂 糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、○豆乳、米みそ	キャベツ、○マーマレード、に んじん、りんご、万能ねぎ、 ねぎ、しょうが	和風ツナご飯
22 火	牛乳	ごはん 揚げ豆腐 かぶの浅漬け もやしの味噌汁	ごまトースト 牛乳	537.6(444.2) 22.7(19.3)	米、○食パン、○砂糖、○ マーガリン、砂糖、○すりご ま	木綿豆腐、卵、凍り豆腐、米 みそ	かぶ、もやし、にんじん、き ゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、 いんげん、ひじき	ふかし芋
24 木	牛乳	味噌ラーメン おからサラダ バナナ	炊き込みご飯 お茶	506.7(473.8) 18.4(18.1)	茹で中華めん、○米、マ ヨネーズ、ごま油、○砂糖、 砂糖、○油	豚ひき肉、おから、米みそ、 ハム、○油揚げ	バナナ、ブロッコリー、も やし、チンゲンサイ、コーン、 にんじん、ねぎ、○にんじん、○ ごぼう、○しめじ	わかめご飯
25 金	牛乳	ごはん めかじきのみみじ焼き 里芋と根菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	肉まん 乳児:お茶 幼児:牛乳	600.0(434.7) 25.5(18.3)	米、○上新粉、さといも、○砂 糖、マヨネーズ、砂糖、○片 栗粉、○ごま油	めかじき、○豆乳、○豚ひき 肉、米みそ、粉チーズ	にんじん、だいこん、たま ねぎ、ほうれん草、○たま ねぎ、○エリンギ、○にん じん、○たけのこ水煮	ゆかりご飯
26 土	牛乳	マーボー丼 かぶのコロコロサラダ 小松菜と玉ねぎのスープ	ブルーベリージャ ムサンド 牛乳	549.5(453.8) 21.7(18.5)	米、○食パン、砂糖、油、片 栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米 みそ	かぶ、ねぎ、にんじん、き ゅうり、たまねぎ、ごまつな、○ ブルーベリージャム、しょう が	/
28 月	牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根のサラダ 芋炊き汁	黒糖蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	555.4(399.1) 28.2(20.4)	米、○小麦粉、さといも、○黒 砂糖、ごま、砂糖、油	さけ、○豆乳、生揚げ、鶏も も肉、ピザ用チーズ、かにか まぼこ	にんじん、きゅうり、しめ じ、切 り干しだいこん	バナナ
29 火	牛乳	さつま芋ごはん 豚肉のカレー風味焼き きんぴらごぼう 豆腐と万能ねぎの味噌汁	りんごドーナツ 乳児:お茶 幼児:牛乳	588.5(435.7) 23.7(16.9)	米、○ホットケーキ粉、さつ まいも(皮付)、○油、砂糖、 ごま、黒ごま、ごま油	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、 ○絹ごし豆腐、米みそ	にんじん、ごぼう、○りんご、 万能ねぎ、りんごジャム、し ょうが	青菜ご飯
30 水	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ わかめとえのきのスープ	おかかおにぎり お茶	417.5(395.0) 15.2(15.5)	○米、スパゲティー、油、砂 糖、ごま油	ハム、○かつお節	キャベツ、たまねぎ、にん じん、きゅうり、トマトピュー レ、えのきたけ、ピーマン、カ ットわかめ	塩昆布ご飯

・29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。