

2022年度 12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 木	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 小松菜と人参の胡麻和え お麩とねぎのすまし汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	555.1(396.2) 22.0(15.2)	○さつまいも、米、ごま、焼 ふ、砂糖、○砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛 乳、米みそ、○バター	こまつな、にんじん、ねぎ、た まねぎ、万能ねぎ	和風ツナご飯
02 金	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き 白菜ときゅうりの甘酢和え なすの味噌汁	エビトースト 牛乳	596.1(491.0) 25.8(21.8)	米、○食パン、○マヨネー ズ、砂糖	、鶏もも肉、米みそ、○ピザ 用チーズ、○干しえび	はくさい、なす、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、しょうが	粉吹き芋
03 土	牛乳	豚丼 ブロッコリーのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁	お菓子 牛乳	596.2(498.8) 23.4(19.9)	米、○マリー、○ソフトおせん べい、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、油揚げ、米み そ	たまねぎ、ブロッコリー、しら たき、にんじん、コーン	/
05 月	牛乳	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	591.8(428.1) 23.0(16.2)	米、○ホットケーキミックス、○ 砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○豆 乳、米みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、 しめじ、○オレンジ濃縮果 汁、たまねぎ、ねぎ、たけのこ 水煮、しょうが	わかめご飯
06 火	牛乳	ごはん 鮭の唐揚げ きんぴらごぼう かぶの味噌汁 乳児:柿	ポトフ リッツ お茶	517.8(479.3) 20.6(19.7)	米、○じゃがいも、○リッツ、 小麦粉、油、ごま、砂糖、ごま 油	さけ、○ウインナー、米みそ	にんじん、ごぼう、○たまね ぎ、かぶ、○キャベツ、たまね ぎ、○にんじん、かぶ・葉、 しょうが、かき	梅ご飯
07 水	牛乳	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根のサラダ さつま芋とねぎの味噌汁	もちまる 乳児:お茶 幼児:牛乳	691.1(507.7) 27.8(20.1)	米、さつまいも(皮付)、○白 玉粉、○ホットケーキ粉、油、 米粉、ごま、砂糖、片栗粉	豚肩ロース肉、○粉チーズ、 ○牛乳、かにかまぼこ、米み そ	きゅうり、ねぎ、にんじん、切り 干しだいこん、しょうが	バナナ
08 木	牛乳	ハイジパン 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のサラダ オニオンスープ	韓国風混ぜご飯 お茶	467.0(434.6) 23.2(21.9)	ハイジパン、○米、片栗粉、 砂糖、マヨネーズ、○砂糖、 油、○ごま油、ごま油	鶏もも肉、ツナ、○豚ひき肉、 ベーコン	ほうれん草、たまねぎ、しめ じ、コーン、○にんじん、りん ご、○きゅうり、にんじん、レモ ン果汁、○しょうが	おかかご飯
09 金	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 むらさき汁 幼児:柿	ピザトースト 牛乳	650.4(523.0) 32.0(26.7)	米、○食パン、砂糖、片栗 粉、油	さば、絹ごし豆腐、卵、鶏も も肉、かまぼこ、油揚げ、○ ベーコン、○ピザ用チーズ、 米みそ	かき、たまねぎ、にんじん、○ たまねぎ、しめじ、○ピーマ ン、ひじき、しょうが	ふかし芋
10 土	牛乳	チャーハン 中華風大根サラダ かぼちゃのスープ	塩昆布おにぎり お茶	390.8(363.4) 8.6(10.0)	米、○米、砂糖、ごま油、油	豚ひき肉	だいこん、かぼちゃ、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、ピー マン、ねぎ、○塩こんぶ	/
12 月	牛乳	ごはん 納豆のかき揚げ 切干大根の旨煮 白菜の味噌汁	カレーマカロニ お茶	439.2(402.1) 12.8(13.3)	米、○マカロニ、小麦粉、油、 砂糖、○油	納豆、○豚ひき肉、油揚げ、 米みそ	たまねぎ、にんじん、○たま ねぎ、はくさい、切り干しだい こん、ピーマン、○ピーマン	バナナ
13 火	牛乳	五目ラーメン スイートポテトサラダ みかん	野菜雑炊 お茶	429.3(407.2) 13.0(13.8)	茹で中華めん、さつまいも (皮付)、○米、マヨネーズ、 ごま油	豚肩ロース肉、なると	みかん、もやし、○はくさい、 チンゲンサイ、○だいこん、 きゅうり、にんじん、コーン、○ にんじん、ねぎ	青菜ご飯
14 水	牛乳	ごはん 鯖の煮付け かぶのあちら漬け キャベツの味噌汁	ハニートースト 牛乳	475.1(394.2) 22.9(19.5)	米、○食パン、砂糖、○マー ガリン、○はちみつ	たら、米みそ	きゅうり、かぶ、キャベツ、たま ねぎ、かぶ・葉、しょうが	粉吹き芋
15 木	牛乳	中華風おこわ 鶏肉のコーンフレーク焼 きもやしときゅうりの和え物 豆腐とわかめの味噌汁	ホットケーキ バナナ 牛乳	668.2(566.4) 28.1(23.9)	米、もち米、○ホットケーキ ミックス、コーンフレーク、上 新粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、○豆 乳、鶏もも肉、米みそ	もやし、○バナナ、にんじん、 きゅうり、しめじ、カットわか め、こんにゃく	塩昆布ご飯
16 金	牛乳	ごはん 松風焼き うの花炒り煮 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	大学芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	583.0(421.1) 24.1(17.1)	○さつまいも(皮付)、米、○ 油、○砂糖、砂糖、片栗粉、 ごま、ごま油、○ごま、○片栗 粉	鶏ひき肉、おから、豆乳、米 みそ、凍り豆腐、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ほうれん 草、しめじ、ねぎ	おかかご飯
17 土	牛乳	ごはん クリームシチュー 三色サラダ 白菜のスープ	ツナサンド 牛乳	677.7(556.3) 24.4(20.7)	米、じゃがいも、○食パン、○ マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肩ロース肉、シ チューミックスクリーム、○ツ ナ	たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー、はくさい、コーン、○きゅ うり	/
19 月	牛乳	ごはん メカジキのマヨネーズ焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	649.0(473.9) 23.6(16.7)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨ ネーズ、はるさめ、砂糖、ごま 油	かじき、○卵、○バター、米 みそ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、 にんじん、マッシュルーム水 煮	ひじきご飯
20 火	牛乳	ハイジパン 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ	わかめおにぎり お茶	409.8(388.9) 20.6(19.8)	○米、ハイジパン、さつまいも (皮付)、油、砂糖	鶏もも肉、ピザ用チーズ	キャベツ、ブロッコリー、きゅ うり、たまねぎ	バナナ
21 水	牛乳	ごはん チンジャオロース ふるふき大根 豆腐とねぎのすまし汁	ジャコトースト 牛乳	559.6(461.8) 23.9(20.3)	米、○食パン、○マヨネー ズ、砂糖、片栗粉、ごま油	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、 ○しらす干し、米みそ	だいこん、たまねぎ、赤ピー マン、ピーマン、こまつな、た けのこ水煮、ねぎ、○万能ね ぎ、しょうが	ゆかりご飯
22 木	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁	焼きうどん お茶	489.1(442.0) 23.5(21.9)	○ゆでうどん、米、さといも、 ○ごま油	さけ、豚肩ロース肉、○豚ひ き肉、ゆであずき缶、米み そ、○かつお節	かぼちゃ、だいこん、○キャ ベツ、○たまねぎ、にんじん、 ごぼう、ねぎ、○にんじん	ふかし芋
23 金	牛乳	ピラフ フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ	ココアスノーボー ル いちご 牛乳	815.0(599.2) 27.4(16.4)	米、じゃがいも、○米粉、○ 油、○砂糖、○片栗粉、マヨ ネーズ、油、片栗粉、○粉糖	鶏手羽元、豆乳、鶏もも肉	クリームコーン、たまねぎ、に んじん、きゅうり、コーン、赤 ピーマン、黄ピーマン、ピー マン、○いちご、しょうが	ツナケチャップ ご飯
24 土	牛乳	マーボー春雨丼 白菜と人参の甘酢和え さつま芋の味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	530.5(444.7) 17.1(14.8)	米、さつまいも(皮付)、はるさ め、○ソフトおせんべい、砂 糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	○バナナ、はくさい、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	/
26 月	牛乳	スパゲッティミートソース キャベツのサラダ かぼちゃのスープ 乳児:りんご	船場雑炊 お茶	419.2(412.2) 17.9(17.7)	スパゲッティ、○米、マヨネー ズ、小麦粉	豚ひき肉、○さけ、○油揚 げ、バター、○米みそ	キャベツ、たまねぎ、ホールト マト缶、○だいこん、かぼ ちゃ、にんじん、きゅうり、○ にんじん、ピーマン、○万能	粉吹き芋
27 火	牛乳	ごはん 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁	五平餅 お茶	524.7(470.4) 18.9(18.3)	米、○米、○もち米、砂糖、 ○砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米 みそ、○米みそ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、な めこ、カットわかめ	バナナ
28 水	牛乳	カレーライス もやしと人参のナムル かぶのスープ 幼児:りんご	シュガートースト 牛乳	577.6(463.5) 19.3(16.6)	米、○食パン、じゃがいも、○ 砂糖、○マーガリン、ごま油、 油	豚肩ロース肉、カレールー	もやし、りんご、たまねぎ、に んじん、かぶ、かぶ・葉	青菜ご飯

・15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。