

2022年度 1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	
04 水	牛乳	ハヤシライス 大根と人参の甘酢和え キャベツのスープ	マカロニきな粉 お茶	470.2(426.9) 14.4(14.6)	米、じゃがいも、○マカロニ、 ○砂糖、砂糖、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ、 ○きな粉	だいこん、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ	おかかご飯
05 木	牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 白菜ときゅうりの浅漬け わかめとえのきの味噌汁 乳児:いよかん	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	635.2(473.0) 27.2(19.8)	米、○ホットケーキ粉、○マー ガリン、小麦粉、油、○砂糖	鶏もも肉、○卵、○牛乳、米 みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、 えのきたけ、カットわかめ、しよ うが、いよかん	ゆかりご飯
06 金	牛乳	ごはん 鰯の味噌煮 きんぴらごぼう 芋炊き汁 幼児:いよかん	七草粥 お茶	385.9(351.4) 17.5(16.9)	米、○米、さといも、砂糖、ご ま、ごま油	たら、生揚げ、鶏もも肉、米 みそ	にんじん、ごぼう、いよかん、 ○だいこん、○かぶ、○七 草、○かぶ・葉、しめじ、万能 ねぎ、しょうが	塩昆布ご飯
07 土	牛乳	豚丼 キャベツの塩昆布和え かぼちゃの味噌汁	お菓子 牛乳	597.9(492.4) 22.3(19.0)	米、○マリー、○おせんべ い、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、 かぼちゃ、ねぎ、にんじん、 きゅうり、塩こんぶ	
10 火	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜焼き ほうれん草の白和え なすの味噌汁	チーズ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	652.5(476.7) 29.4(21.4)	米、○小麦粉、○砂糖、ごま、 砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○牛 乳、ちくわ、○チーズ、米 みそ、○粉チーズ	なす、しらたき、たまねぎ、ほう れんそう、にんじん、しょうが	ふかし芋
11 水	牛乳	ごはん はまちの照り焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ和え なめこの味噌汁	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	566.7(408.1) 24.0(17.0)	○さつまいも、米、マヨネー ズ、○砂糖	はまち、米みそ、○牛乳、○ バター	ブロッコリー、なめこ、にんじ ん、ねぎ	バナナ
12 木	牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 人参しりしり 豆腐と油揚げの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	608.8(501.2) 25.9(21.8)	米、○食パン、小麦粉、油、 砂糖	ちくわ、絹ごし豆腐、ツナ、 卵、油揚げ、米みそ	にんじん、○いちごジャム、に ら、あおのり	わかめご飯
13 金	牛乳	カレーうどん ポテトサラダ みかん	鶏そぼろご飯 お茶	502.8(466.0) 15.2(15.5)	ゆでうどん、○米、じゃがい も、マヨネーズ、片栗粉、○砂 糖、○油、油	鶏もも肉、○鶏ひき肉、カレ ール	みかん、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、○にんじん、ねぎ	梅ご飯
14 土	牛乳	マーボー丼 グリーンサラダ 春雨スープ	青菜おにぎり お茶	481.8(436.2) 15.3(15.3)	米、○米、砂糖、油、はるさ め、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米 みそ	ブロッコリー、ねぎ、きゅうり、 キャベツ、チンゲンサイ、にん じん、しょうが	
16 月	牛乳	ごはん 鰯の西京焼き うの花炒り煮 お麩と小松菜の味噌汁	ふかし芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	582.2(420.5) 24.2(17.2)	○さつまいも(皮付)、米、砂 糖、焼ふ、油、ごま油	かれい、おから、米みそ、油 揚げ	こまつな、しめじ、にんじん	ひじきご飯
17 火	牛乳	黒糖パン(非常食) ラタトゥイユ もやしときゅうりのサラダ わかめと玉ねぎのスープ	チーズおかかおに ぎり お茶	429.4(404.5) 13.4(14.1)	○米、じゃがいも、砂糖、油、 黒糖パン	豚肩ロース肉、ベーコン、○ チーズ、○かつお節	たまねぎ、もやし、にんじん、 なす、ズッキーニ、ホールマト ト缶、きゅうり、黄ピーマン、ト マトピューレ、カットわかめ	バナナ
18 水	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ ポパイサラダ 切干大根の味噌汁	メーブルトースト 牛乳	580.2(475.6) 24.5(20.5)	米、○食パン、マヨネーズ、○ メーブルシロップ、○マーガ リン、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、かにか まぼこ、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にん じん、コーン、切り干しだいこ ん、万能ねぎ	青菜ご飯
19 木	牛乳	和風ツナごはん 鶏肉のかりん揚げ ブロッコリーのサラダ さつま芋の味噌汁	バナナ黒糖ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	801.8(596.2) 26.3(18.8)	米、さつまいも(皮付)、○米 粉、○油、片栗粉、油、○黒 砂糖、砂糖、ごま	鶏もも肉、ツナ、米みそ、○豆 乳	ブロッコリー、○バナナ、にん じん、たまねぎ、しょうが	塩昆布ご飯
20 金	牛乳	ごはん メカジキのオニオンドレッシング キャベツの磯和え 豆腐とねぎの味噌汁	おっきりこみ お茶	477.8(433.0) 21.4(20.2)	○ゆでうどん、米、○さとい も、油、米粉、砂糖、ごま、○ 油	めかじき、木綿豆腐、○鶏も も肉、米みそ	キャベツ、にんじん、○はくさ い、○だいこん、ねぎ、○にん じん、たまねぎ、○しめじ、○ ねぎ、○ごぼう、あおのり	粉吹き芋
21 土	牛乳	チキンライス 大根サラダ かぼちゃのスープ	ハムチーズサンド 牛乳	500.5(414.5) 18.1(15.6)	米、○食パン、マヨネーズ、油	鶏もも肉、○ハム、○スライス チーズ	だいこん、たまねぎ、かぼ ちゃ、コーン、ピーマン、にん じん、きゅうり	
23 月	牛乳	ごはん 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 きのこの味噌汁	りんごのスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	525.2(374.8) 21.8(15.2)	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま	卵、鶏もも肉、○バター、米 みそ、○豆乳	きゅうり、たまねぎ、○りんご、 ねぎ、えのきたけ、エリンギ、 にんじん、しめじ、カットわか め	ツナマヨご飯
24 火	牛乳	ごはん 鯖のカレー揚げ 人参サラダ 白菜の味噌汁	ボルシチ お茶	522.7(468.8) 23.1(21.6)	米、○じゃがいも、油、小麦 粉、砂糖、○砂糖、○油	さば、○豚肩ロース肉、○大 豆水煮、チーズ、米みそ	にんじん、○たまねぎ、はくさ い、○ホールマト缶、○ビー ト、○にんじん、たまねぎ、 コーン	わかめご飯
25 水	牛乳	ハイジパン えのきハンバーグ ごぼうのサラダ オニオンスープ	甘辛じゃこおにぎり お茶	480.5(445.4) 20.5(19.7)	○米、ハイジパン、マヨネー ズ、○砂糖、ごま、片栗粉、○ ごま、砂糖	豚ひき肉、豆乳、ベーコン、 ○しらす干し、凍り豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 えのきたけ、コーン	ふかし芋
26 木	牛乳	納豆ごはん 鰯の煮付け キャベツのゆかり和え 大根の味噌汁	ごまトースト 牛乳	550.9(454.8) 29.3(24.6)	米、○食パン、○砂糖、○ マーガリン、砂糖、○すりごま	かれい、挽きわり納豆、米 みそ	キャベツ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、しょうが	青菜ご飯
27 金	牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃの甘煮 青梗菜と玉ねぎのスープ	ひじきご飯 お茶	530.2(485.2) 19.8(19.1)	茹で中華めん、○米、砂糖、 ○砂糖、ごま油、油、片栗粉、 ○油	豚ひき肉、○油揚げ、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、 コーン、にんじん、○にんじ ん、チンゲンサイ、○ひじき、 しょうが	バナナ
28 土	牛乳	カレーピラフ キュービックサラダ かぶのスープ	中華風塩昆布おに ぎり お茶	433.3(397.4) 10.4(11.5)	米、○米、油、○ごま、砂糖、 ○ごま油	チーズ、豚ひき肉	にんじん、きゅうり、かぶ、たま ねぎ、かぶ・葉、○塩こんぶ	
30 月	牛乳	ごはん メカジキの黄金焼き 根菜の煮物 小松菜の味噌汁	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	640.9(467.5) 25.1(17.9)	米、○小麦粉、○油、○砂 糖、マヨネーズ、砂糖	めかじき、米みそ、白みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、 たまねぎ、こまつな、かぼちゃ	粉吹き芋
31 火	牛乳	食パン 鶏肉のマーマレード焼き スイートポテトサラダ 白菜のスープ	チャーハン お茶	420.7(397.6) 21.1(20.2)	食パン、さつまいも(皮付)、 ○米、マヨネーズ、○油	鶏もも肉、○焼き豚	はくさい、きゅうり、○にんじ ん、にんじん、マーマレード、 ○ピーマン、○ねぎ	おかかご飯

・19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。