

2022年度3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 (〇は午後おやつ)			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	牛乳	ごはん 肉じゃが(非常食) ポパイサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	メープルトースト 牛乳	582.8(480.3) 22.0(18.7)	米、じゃがいも、〇食パン、マヨネーズ、〇メープルシロップ、〇マーガリン、砂糖、油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、かにかまぼこ、米みそ	ほうれんそう、たまねぎ、しらたき、にんじん、コーン、えのきたけ	ふかし芋
02	牛乳	ごはん 鯖のごま照り焼き かぼちゃのいとこ煮 わかめの味噌汁	マーマレードケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	647.0(472.3) 25.1(17.9)	米、〇小麦粉、〇油、〇砂糖、ごま	さわら、〇豆乳、ゆであずき、米みそ	かぼちゃ、〇マーマレード、たまねぎ、カットわかめ	バナナ
03	牛乳	ちらし寿司 鶏肉の竜田揚げ ごぼうサラダ 花麩のすまし汁	春色ゼリー ひなあられ(0歳乳児: 赤ちゃんせんべい) お茶	424.8(406.9) 19.1(18.8)	米、片栗粉、〇ひなあられ、砂糖、マヨネーズ、油、焼ふ	鶏もも肉、卵、油揚げ、さくらでんぶ	ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、さやえんどう、焼きのり、しょうが	塩昆布ご飯
04	牛乳	マーボー丼 温野菜 白菜のスープ	ハムチーズサンド 牛乳	510.1(422.3) 22.2(18.9)	米、じゃがいも、〇食パン、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ、〇ハム、〇スライスチーズ	はくさい、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、しょうが	/
06	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 菜の花とほうれん草の納豆和え 切干大根の味噌汁	ココア蒸しケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	575.2(414.9) 28.7(20.8)	米、〇ホットケーキ粉、〇砂糖	さけ、挽きわり納豆、〇牛乳、〇卵、米みそ、〇バター、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、なばな、切り干しだいこん	ツナケチャップ ご飯
07	牛乳	ごはん 豚肉の梅肉焼き キャベツときゅうりの浅漬け きのこの味噌汁	きな粉トースト 牛乳	565.3(466.4) 23.7(20.1)	米、〇食パン、ごま、〇マーガリン、砂糖、〇砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ、〇きな粉	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、にんじん、しめじ、うめ干し	わかめご飯
08	牛乳	ハヤシライス 大根とかにかまのサラダ 豆腐とねぎのスープ	マドレーヌ 乳児:お茶 幼児:牛乳	674.9(494.6) 20.4(14.2)	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇砂糖、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、〇卵、〇バター、ハヤシルウ、かにかまぼこ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ	バナナ
09	牛乳	五目ラーメン きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	チーズおかかおにぎり お茶	418.8(403.4) 14.0(14.6)	ゆで中華めん、〇米、砂糖、ごま、ごま油	豚肩ロース肉、なると、〇チーズ、〇かつお節	バナナ、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、ねぎ、カットわかめ	青菜ご飯
10	牛乳	ごはん ちくわの磯辺揚げ 切干大根の旨煮 かぼちゃの味噌汁	カレーマカロニ 乳児:お茶 幼児:牛乳	562.8(404.9) 20.8(14.5)	米、〇マカロニ、小麦粉、油、砂糖、〇油	ちくわ、〇豚ひき肉、油揚げ、米みそ	かぼちゃ、〇たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、〇ピーマン、あおのり	粉吹き芋
11	牛乳	和風ツナおにぎり 五目味噌汁 清見オレンジ	お菓子 牛乳	488.8(423.0) 15.9(14.1)	米、〇源氏パイ、〇ソフトおせんべい、砂糖	絹ごし豆腐、ツナ、米みそ	だいこん、きよみ、にんじん、ねぎ、いんげん	/
13	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの磯和え なすと油揚げの味噌汁	スコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	566.8(400.2) 25.3(18.0)	米、〇小麦粉、〇砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、〇豆乳、〇バター、油揚げ、米みそ	キャベツ、なす、にんじん、しょうが、あおのり	おかかご飯
14	牛乳	中華風おこわ 鯖のケチャップ揚げ もやしと人参の塩昆布和え わかめとえのきの味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	403.9(390.2) 18.6(18.3)	米、もち米、〇ソフトおせんべい、油、片栗粉、砂糖、ごま油	さば、鶏もも肉、米みそ	もやし、にんじん、えのきたけ、しめじ、塩こんぶ、カットわかめ	バナナ
15	牛乳	ごはん 肉豆腐 アスパラサラダ なめこの味噌汁	ハニートースト 牛乳	598.3(492.7) 25.3(21.4)	米、〇食パン、〇マーガリン、〇はちみつ、マヨネーズ、砂糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ねぎ、なめこ、グリーンアスパラガス、にんじん、きゅうり、コーン	梅ご飯
16	牛乳	エッグフリーブレンパン(非常食) 鶏肉のチーズ焼き トマトサラダ さつま芋のスープ	洋風寿司 お茶	460.1(429.1) 23.7(22.3)	〇米、エッグフリーブレンパン(非常食)、さつまいも(皮付)、〇砂糖、砂糖、油	鶏もも肉、〇鶏ひき肉、ピザ用チーズ	トマト、たまねぎ、〇にんじん、きゅうり、レモン、パセリ	コーンマヨご飯
17	牛乳	ごはん 味噌漬豚肉のソテー 切干大根の胡麻酢和え ほうれん草のすまし汁	ぼたもち お茶	496.5(448.0) 16.6(16.4)	米、〇米、〇もち米、砂糖、ごま、〇砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、〇きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり	ふかし芋
18	牛乳	チキンライス かぼちゃサラダ もやしのスープ	バナナ おせんべい 牛乳	526.5(441.4) 16.5(14.4)	米、〇ソフトおせんべい、マヨネーズ、油	鶏もも肉	〇バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ピーマン、にんじん	/
20	牛乳	豚コーン丼 さつま芋のレモン煮 お麩と万能ねぎの味噌汁	和風ツナおにぎり お茶	576.3(511.8) 19.1(18.4)	さつまいも、米、〇米、砂糖、焼ふ、油、〇砂糖	豚ひき肉、〇ツナ、米みそ、〇かつお節	コーン、レモン、万能ねぎ、しょうが	ひじきご飯
22	牛乳	ごはん 鯖の生姜焼き もやしと人参のナムル 小松菜の味噌汁	ほうとう風うどん お茶	444.1(406.0) 20.7(19.7)	〇ゆでうどん、米、米粉、油、ごま油	かれい、〇豚ばら肉、〇米みそ、米みそ	もやし、にんじん、〇かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、〇たまねぎ、〇なめこ、〇にんじん、しょうが	バナナ
23	牛乳	ごはん 豆腐の肉味噌のせ キャベツのゆかり和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	いちごジャムサンド 牛乳	565.0(463.5) 23.7(19.8)	米、〇食パン、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、〇いちごジャム、切り干しだいこん、万能ねぎ	粉吹き芋
24	牛乳	カレーライス 大根サラダ 白菜と人参のスープ	スイートポテト 乳児:お茶 幼児:牛乳	569.8(402.6) 17.0(11.4)	〇さつまいも、米、じゃがいも、〇砂糖、油、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、カレールウ、〇牛乳、〇バター	だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり	中華風塩昆布 ご飯
25	牛乳	チャーハン ポテトサラダ かぶのスープ	わかめおにぎり お茶	400.8(385.0) 8.5(10.2)	米、〇米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚ひき肉	かぶ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ・葉、ピーマン、ねぎ	/
27	牛乳	すき焼き丼 ひじきの炒り煮 わかめと油揚げの味噌汁	マフィン 乳児:お茶 幼児:牛乳	647.7(472.9) 24.0(17.0)	米、〇ホットケーキ粉、〇マーガリン、砂糖、〇砂糖、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、〇卵、〇牛乳、米みそ、油揚げ	しらたき、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しめじ、ひじき、カットわかめ	バナナ
28	牛乳	スパゲッティミートソース キュービックサラダ 青梗菜のスープ 乳児:清見オレンジ	鶏ごぼうご飯 お茶	487.0(457.5) 18.1(17.9)	スパゲッティ、〇米、油、米粉、〇砂糖、砂糖、〇油	豚ひき肉、チーズ、〇鶏もも肉、バター	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、〇ごぼう、ピーマン、〇にんじん、きよみ	ふかし芋
29	牛乳	食パン 豚肉のカレー風味焼き 春雨サラダ キャベツのスープ 幼児:清見オレンジ	しそわかめおにぎり お茶	428.8(398.6) 16.3(16.2)	食パン、〇米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉	キャベツ、きよみ、きゅうり、にんじん、りんごジャム、しょうが	おかかご飯
30	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 大根、人参、ふきの含め煮 豆腐のすまし汁	コーンフレーク 牛乳	519.0(429.3) 24.4(20.7)	米、〇コーンフレーク、〇コーンフロスト、砂糖	さわら、絹ごし豆腐、米みそ	だいこん、にんじん、ふき、ねぎ、しょうが	青菜ご飯
31	牛乳	ごはん 鶏肉のごま照り焼き おからサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	シュガートースト 牛乳	649.6(533.8) 28.2(23.7)	米、〇食パン、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖	鶏もも肉、おから、ハム、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ	ゆかりご飯

・14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。