

2023年度 5月 昼食 予定献立表

戸塚保育園

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月	牛乳	スパゲッティナポリタン ブロッコリーとアスパラのサラダ さつま芋のスープ	しそわかめおにぎり お茶	429.8(404.8) 14.5(14.9)	○米、スパゲティー、さつまいも(皮付)、油、砂糖	ハム	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、トマトピューレ、ピーマン	おかかご飯
02火	牛乳	キーマカレー 大根とかにかまのサラダ キャベツのスープ	筍の炊き込みごはん お茶	449.3(423.8) 14.1(14.6)	米、○米、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、かにかまぼこ、○油揚げ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、○たけのこ、ピーマン、○しめじ、○にんじん、しょうが	青菜ご飯
06土	牛乳	ツナチャーハン もやしときゅうりのサラダ 小松菜のスープ	お菓子 牛乳	460.1(403.5) 14.4(13.0)	米、○リッツ、○ソフトおせんべい、砂糖、ごま油、油	ツナ	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ	/
08月	牛乳	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 お麩とえのきのすまし汁	蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	613.1(440.1) 24.5(16.3)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま、焼ふ	鶏もも肉、○豆乳、米みそ、○バター	きゅうり、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	ひじきご飯
09火	牛乳	ごはん チャンプル かぼちゃの甘煮 青梗菜の味噌汁 乳児:バナナ	五平餅 お茶	510.5(509.9) 15.7(16.3)	米、○米、○もち米、○砂糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ばら肉、米みそ、○米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ水煮、にら、バナナ	ツナケチャップ ご飯
10水	牛乳	鶏コーン丼 ポテトサラダ スナップえんどう 豆腐の味噌汁	塩昆布おにぎり お茶	519.4(479.8) 18.3(18.0)	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	コーン、スナップえんどう、きゅうり、にんじん、ねぎ、○塩こんぶ、しょうが	バナナ
11木	牛乳	ごはん 鯖の煮付け 白菜と小松菜の浅漬け 油揚げとねぎの味噌汁 幼児:バナナ	丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	656.2(463.5) 24.3(17.2)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖	さわら、油揚げ、米みそ	バナナ、はくさい、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	わかめご飯
12金	牛乳	ごはん そら豆のかき揚げ 切干大根の旨煮 もやしの味噌汁	エビトースト 牛乳	576.9(489.3) 21.1(18.3)	米、○食パン、小麦粉、油、○マヨネーズ、砂糖	しらす干し、油揚げ、米みそ、○ピザ用チーズ、○干しえび	たまねぎ、そらめめ、もやし、切り干しだいこん、にんじん、コーン	粉吹き芋
13土	牛乳	すき焼き丼 ブロッコリーのごま酢和え さつま芋の味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	569.1(489.2) 21.9(19.0)	米、さつまいも(皮付)、○ソフトおせんべい、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、焼き豆腐、米みそ	○バナナ、しらたき、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	/
15月	牛乳	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼうのサラダ ほうれん草のすまし汁	ココアスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	564.7(420.1) 23.5(16.9)	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま、砂糖	さば、○豆乳、○バター、米みそ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、しょうが	ゆかりご飯
16火	牛乳	ごはん 鶏肉の梅肉焼き うの花炒り煮 なすと玉ねぎの味噌汁 幼児:オレンジ	メープルトースト 牛乳	579.2(485.7) 23.9(20.4)	米、○食パン、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖、ごま、油、ごま油	鶏もも肉、おから、米みそ、油揚げ	なす、オレンジ、たまねぎ、しめじ、にんじん、うめ干し	ふかし芋
17水	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツの浅漬け なめこの味噌汁	桃のヨーグルト リッツ お茶	503.6(467.2) 19.0(18.6)	米、○リッツ、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、ごま	○ヨーグルト(無糖)、豚レバー、米みそ	キャベツ、○もも缶、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	おかかご飯
18木	牛乳	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 青梗菜のスープ	ジャーマンポテト (そら豆) 乳児:お茶 幼児:牛乳	519.6(383.9) 22.1(15.8)	米、○じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、○油	木綿豆腐、豚ひき肉、○ベーコン、米みそ	にんじん、○そらめめ、○たまねぎ、しめじ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、たけのこ水煮、しょうが	バナナ
19金	牛乳	食パン えのきハンバーグ ほうれん草のサラダ わかめのスープ 乳児:オレンジ	チャーハン お茶	444.7(423.5) 21.7(20.8)	食パン、○米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○油、ごま油	豚ひき肉、○焼き豚、ツナ、豆乳、凍り豆腐	ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、○にんじん、コーン、○ピーマン、○ねぎ、カットわかめ、オレンジ	塩昆布ご飯
20土	牛乳	チキンライス 温野菜 キャベツのスープ	ブルーベリージャム サンド 牛乳	528.1(450.3) 17.8(15.7)	米、○食パン、さつまいも(皮付)、油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、○ブルーベリージャム、ピーマン	/
22月	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草と人参の胡麻和え 大根と油あげの味噌汁	アップルキャラット ケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	523.4(387.0) 26.6(19.4)	米、○ホットケーキ粉、○油、ごま、砂糖	さけ、○豆乳、油揚げ、米みそ	ほうれん草、だいこん、○りんご、にんじん、○にんじん	青菜ご飯
23火	牛乳	ジャージャー麺 かぼちゃサラダ もやしのスープ	鶏ごぼうご飯 お茶	545.7(497.5) 19.8(19.2)	茹で中華めん、○米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、○砂糖、片栗粉、○油	豚ひき肉、○鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、コーン、きゅうり、もやし、にんじん、○ごぼう、○にんじん、しょうが	粉吹き芋
24水	牛乳	ごはん メカジキの唐揚げ ひじきの炒り煮 小松菜の味噌汁	ゼリー おせんべい お茶	360.3(358.7) 17.7(17.6)	米、○ソフトおせんべい、小麦粉、油、砂糖	めかじき、米みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ひじき、しょうが	ゆかりご飯
25木	牛乳	ハイジパン タンドリーチキン キュービックサラダ オニオンスープ	甘辛じゃこおにぎり お茶	439.4(412.5) 23.5(22.1)	○米、ハイジパン、油、○砂糖、○ごま、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、ベーコン、○しらす干し	にんじん、きゅうり、たまねぎ	バナナ
26金	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え 豆腐とねぎの味噌汁	シュガートースト 牛乳	561.9(477.3) 24.3(20.8)	米、○食パン、○砂糖、○マーガリン、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	和風ツナご飯
27土	牛乳	ハヤシライス ポパイサラダ かぶのスープ	青菜おにぎり お茶	513.6(475.2) 13.5(14.2)	米、○米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ、かにかまぼこ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、かぶ、コーン、かぶ・葉	/
29月	牛乳	ごはん 鯖の磯辺焼き 白菜のゆかり和え 切干大根の味噌汁	焼きうどん お茶	426.4(405.4) 19.3(18.8)	○ゆでうどん、米、○ごま油	さば、○豚肩ロース肉、米みそ、○かつお節	はくさい、○キャベツ、にんじん、○たまねぎ、たまねぎ、切り干しだいこん、○にんじん、あおのり	バナナ
30火	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー揚げ きんぴらごぼう さつま芋の味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 乳児:お茶 幼児:牛乳	648.6(483.7) 28.3(20.6)	米、さつまいも(皮付)、○米粉、片栗粉、○砂糖、○油、油、砂糖、○片栗粉、ごま、ごま油	鶏もも肉、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	にんじん、ごぼう、ねぎ、コーン、しょうが	わかめご飯
31水	牛乳	ごはん 肉じゃが もやしと人参のナムル わかめの味噌汁	乳児:コーンフレーク 幼児:玄米フレーク スナック 牛乳	544.7(427.4) 17.7(15.6)	米、じゃがいも、○玄米フレーク、○マシュマロ、砂糖、ごま油、油、○コーンフロスト、○コーンフレーク	豚肩ロース肉、○無塩バター、米みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、しらたき、カットわかめ	ふかし芋

*30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。