

# 2023年度 1月 給食予定献立表 戸塚愛児園

日付	午前 おやつ (乳児)	献立 メニュー名に付いている★マークは ずずらん組のリクエストメニューです。	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木	牛乳	チキンキーマカレー 大根とツナのサラダ キャベツのスープ	マカロニきな粉 お茶	446.8(463.1) 17.1(18.7)	米、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	鶏ひき肉、ツナ、○きな粉	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、コーン、しょうが	青菜ご飯
05金	牛乳	スパゲッティナポリタン 温野菜 わかめと玉ねぎのスープ	七草粥 お茶	328.8(356.9) 13.0(15.0)	スパゲティー、○米、砂糖、油	ハム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、○だいこん、トマトピューレ、○かぶ、○七草、ピーマン、○かぶ・葉、カットわかめ	ゆかりご飯
06土	牛乳	豚丼 キャベツの塩昆布和え さつま芋の味噌汁	お菓子 牛乳	585.5(633.6) 21.7(25.8)	米、さつまいも(皮付)、○マリー、○ソフトおせんべい、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	/
09火	牛乳	ごはん ★マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 なめこの味噌汁	ハニーレモンケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	639.2(612.5) 23.3(18.1)	米、○ホットケーキ粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖、○はちみつ、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、米みそ	かぼちゃ、にんじん、なめこ、ねぎ、たけのこ水煮、しめじ、○レモン果汁、しょうが	バナナ
10水	牛乳	★納豆ごはん 鰹の煮付け 白菜のゆかり和え 大根の味噌汁	メープルトースト 牛乳	536.0(589.0) 29.0(32.5)	米、○食パン、○メープルシロップ、○マーガリン、砂糖	かれい、挽きわり納豆、米みそ	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが	塩昆布ご飯
11木	牛乳	★ジャージャー麺 ポテトサラダ バナナ	★炊き込みご飯 お茶	568.5(572.7) 19.5(20.9)	茹で中華めん、じゃがいも、○米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、○砂糖、油、片栗粉、○油	豚ひき肉、○油揚げ、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、コーン、たまねぎ、きゅうり、○にんじん、○ごぼう、○しめじ、しょうが	ツナケチャップ ご飯
12金	牛乳	ごはん 鱈の西京焼き 切干大根の旨煮 お麩と小松菜の味噌汁	★ふかし芋 乳児:お茶 幼児:牛乳	558.5(440.0) 24.0(18.7)	○さつまいも(皮付)、米、焼ふ、砂糖	さわら、米みそ、油揚げ	こまつな、切り干しだいこん、にんじん	わかめご飯
13土	牛乳	チャーハン グリーンサラダ 春雨スープ	いちごジャムサンド 牛乳	487.0(544.9) 16.2(20.9)	米、○食パン、油、はるさめ、砂糖	豚ひき肉	ブロッコリー、○いちごジャム、にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい、ピーマン、ねぎ	/
15月	牛乳	鶏そぼろ丼 おからサラダ きのこの味噌汁	りんごのスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	560.9(442.2) 24.1(18.7)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	鶏ひき肉、おから、ハム、○バター、米みそ、○豆乳	ブロッコリー、にんじん、○りんご、えのきたけ、エリンギ、しめじ、しょうが	おかかご飯
16火	牛乳	ごはん ★肉豆腐 さつま芋のレモン煮 切干大根の味噌汁	揚げぱん 牛乳	685.4(723.5) 25.4(29.2)	さつまいも(皮付)、米、○ハワイパン、○油、砂糖、○グラニュー糖、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ねぎ、レモン、切り干しだいこん	ひじきご飯
17水	牛乳	ごはん メカジキのオニオンドレッシング きんぴらごぼう 白菜の味噌汁 乳児:いよかん	★丸ちんすこう 乳児:お茶 幼児:牛乳	673.2(553.3) 23.3(18.2)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	めかじき、米みそ	ごぼう、にんじん、はくさい、たまねぎ、いよかん	粉吹き芋
18木	牛乳	食パン 鶏肉のオーロラソース焼き コールスローサラダ もやしのスープ	★甘辛じゃこおにぎり お茶	459.5(474.5) 18.5(19.9)	食パン、○米、マヨネーズ、米粉、油、○砂糖、○ごま、砂糖	鶏もも肉、○しらす干し	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ	バナナ
19金	牛乳	ごはん ★レバーのかりん揚げ ★きゅうりとわかめの酢の物 なすの味噌汁 幼児:いよかん	おつきりこみ お茶	507.6(492.5) 19.8(20.7)	○ゆでうどん、米、○さといも、片栗粉、油、砂糖、ごま、○油	豚レバー、○鶏もも肉、米みそ	きゅうり、いよかん、なす、たまねぎ、○だいこん、○はくさい、○にんじん、しょうが、○ねぎ、カットわかめ	青菜ご飯
20土	牛乳	カレーライス 大根サラダ かぼちゃのスープ	中華風塩昆布おにぎり お茶	510.7(505.3) 12.7(14.4)	米、○米、じゃがいも、油、○ごま、ごま、○ごま油、砂糖	豚肩ロース肉、カレールー	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、○塩こんぶ	/
22月	牛乳	ごはん ★鯖の照り焼き 人参サラダ ★豆腐の味噌汁	★ヨーグルト ★バナナ お茶	512.8(558.2) 23.8(27.3)	米、油、砂糖、○砂糖	○ヨーグルト、さば、木綿豆腐、チーズ、米みそ	○バナナ、にんじん、ねぎ、干しぶどう	わかめご飯
23火	牛乳	ごはん えのきハンバーグ ごぼうのサラダ オニオンスープ	オレンジ蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	580.6(459.8) 23.3(18.1)	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、マヨネーズ、ごま、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆乳、○豆乳、凍り豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、きゅうり	ふかし芋
24水	牛乳	ごはん ★豚肉の生姜焼き 白菜ときゅうりの浅漬け 大根の味噌汁	ブルーベリージャムサンド 牛乳	563.7(614.0) 23.4(27.4)	米、○食パン	豚肩ロース肉、米みそ	はくさい、きゅうり、だいこん、○ブルーベリージャム、にんじん、たまねぎ、しょうが	おかかご飯
25木	牛乳	★カレーうどん かぼちゃサラダ みかん	洋風寿司 お茶	520.6(529.5) 15.8(17.5)	ゆでうどん、○米、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油	○豚ひき肉、鶏むね肉、カレールー	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、○にんじん、ねぎ	バナナ
△ 26金	牛乳	和風ツナごはん ★鶏の唐揚げ もやしときゅうりのサラダ さつま芋の味噌汁	アップルケーキ 乳児:お茶 幼児:牛乳	641.0(514.2) 27.4(21.8)	米、さつまいも(皮付)、○ホットケーキ粉、小麦粉、油、○油、砂糖	鶏もも肉、ツナ、○豆乳、米みそ	もやし、○りんご、にんじん、きゅうり、しょうが	塩昆布ご飯
27土	牛乳	マーボー春雨丼 キュービックサラダ かぶの味噌汁	バナナ おせんべい 牛乳	542.2(610.0) 18.8(23.5)	米、はるさめ、○ソフトおせんべい、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、チーズ、米みそ	○バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、ねぎ、かぶ・葉、しょうが	/
29月	牛乳	ごはん 鮭の黄金焼き 根菜の煮物 お麩とわかめの味噌汁 幼児:いちご	抹茶のスコーン 乳児:お茶 幼児:牛乳	555.2(432.0) 25.1(19.5)	米、○小麦粉、マヨネーズ、○砂糖、焼ふ、砂糖	さけ、○豆乳、○バター、米みそ、白みそ	だいこん、いちご、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、カットわかめ	ゆかりご飯
30火	牛乳	ごはん ★ちくわの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え 豆腐と油揚げの味噌汁 乳児:いちご	★ココア蒸しパン 乳児:お茶 幼児:牛乳	610.2(492.0) 21.4(16.5)	米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま	木綿豆腐、ちくわ、○豆乳、油揚げ、米みそ、○バター	キャベツ、にんじん、あおのり、いちご	バナナ
31水	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ポパイサラダ もやしの味噌汁	ごまトースト 牛乳	607.5(653.3) 24.7(28.6)	米、○食パン、マヨネーズ、○砂糖、○マーガリン、○すりごま、砂糖	鶏もも肉、かにかまぼこ、米みそ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、りんごジャム、しょうが	和風ツナご飯

・26日お誕生会

※乳児クラスは一日の必要栄養量の補給のために、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。