

2021年度1月夕食予定献立表 戸塚愛児園

日付	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名		
			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
07 金	ごはん 鶏肉の生姜煮 ポテトサラダ お麩の味噌汁	434.9(337.7) 16.0(12.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが
11 火	豚丼 小松菜の浅漬け さつま芋の味噌汁	405.8(314.4) 15.4(12.1) 12.5(10.0) 1.0(0.8)	米、さつまいも(皮付)、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな
13 木	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ わかめの味噌汁	336.7(259.0) 9.5(7.4)	じゃがいも、米、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ
14 金	ごはん 鯖の煮付け かぶの浅漬け ほうれん草の味噌汁	252.7(191.9) 13.7(10.8)	米、砂糖	たら、米みそ	かぶ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しょうが
18 火	豚肉の味噌丼 かぼちゃの甘煮 なすのすまし汁	341.1(252.0) 9.6(7.0)	米、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、ピーマン
20 木	カレーライス キャベツの塩昆布和え 春雨スープ	340.8(262.4) 9.6(7.5)	米、じゃがいも、はるさめ、油	豚肩ロース肉、カレールウ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、塩こんぶ
21 金	ごはん 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 お麩の味噌汁	382.7(295.8) 16.4(13.0)	米、砂糖、焼ふ、ごま、油	木綿豆腐、豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ
25 火	ごはん 鯖の煮付け ブロッコリーサラダ さつま芋の味噌汁	371.3(286.8) 16.4(12.9)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖	さば、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが
27 木	マーボー丼 バンサンスー なすと玉ねぎの味噌汁	343.3(264.4) 12.2(9.6)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	なす、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しょうが
28 金	ごはん 鶏肉の照り煮 隠元のごまネーズ和え 豆腐の味噌汁	333.1(256.2) 18.1(14.3)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ	いんげん、にんじん、たまねぎ