

2023年度6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
01 木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 スイートポテトサラダ えのきの味噌汁	406.9(328.9) 14.8(11.9)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、えのきたけ、たまねぎ
02 金	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの塩昆布和え お麩のすまし汁	291.7(236.8) 14.9(12.0)	米、焼ふ、砂糖	さわら、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが
05 月	ごはん 鶏肉の磯辺煮 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	384.6(311.1) 15.2(12.2)	米、マヨネーズ	鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、あおのり
06 火	ごはん 豆腐の肉味噌のせ きゅうりとわかめの酢の物 なすの味噌汁	311.1(250.3) 12.3(9.7)	米、砂糖、ごま、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、カットわかめ
07 水	チキンライス キュービックサラダ もやしのスープ	308.5(250.2) 9.6(7.8)	米、油、砂糖	鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン
08 木	ごはん 鯖の煮付け ポテトサラダ しめじの味噌汁	286.2(232.3) 13.9(11.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	たら、米みそ	しめじ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが
09 金	カレーライス 大根サラダ えのきのスープ	325.5(263.9) 9.1(7.3)	米、じゃがいも、油、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、カレールウ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ
12 月	マカロニイタリアン ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	304.9(244.0) 13.7(11.0)	マカロニ、油、はるさめ(緑豆)、砂糖	豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ
13 火	豚コーン丼 ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁	341.7(276.8) 14.9(12.0)	米、ごま、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ	ほうれんそう、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが
14 水	ごはん 鶏肉の照り煮 かぶのあちゃら漬け お麩の味噌汁	277.9(225.7) 16.0(12.9)	米、砂糖、焼ふ、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、かぶ、たまねぎ、かぶ葉、しょうが
15 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ わかめの味噌汁	362.5(293.4) 13.3(10.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ	豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ
16 金	ごはん 鯖のみぞれかけ 隠元のおかか和え なすの味噌汁	290.5(235.8) 14.8(11.9)	米、片栗粉、砂糖	さわら、米みそ、かつお節	いんげん、だいこん、なす、にんじん、たまねぎ
19 月	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ きこの味噌汁	331.5(268.6) 10.1(8.1)	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、しめじ、きゅうり、えのきたけ
20 火	ごはん 鮭の磯辺煮 小松菜の胡麻和え なすの味噌汁	275.3(223.7) 16.3(13.1)	米、ごま、砂糖	さけ、米みそ	ごまつな、なす、にんじん、たまねぎ、あおのり
21 水	マーボー丼 白菜のゆかり和え わかめのスープ	294.6(239.1) 11.3(9.1)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
22 木	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 ほうれん草の味噌汁	409.2(330.8) 15.9(12.8)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう
23 金	ごはん 鯖の煮付け キャベツの浅漬け お麩の味噌汁	243.3(198.0) 13.5(10.9)	米、焼ふ、砂糖	たら、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが
26 月	鶏コーン丼 かぼちゃサラダ 切干大根の味噌汁	349.7(283.2) 13.3(10.7)	米、マヨネーズ、砂糖	鶏ひき肉、米みそ	かぼちゃ、コーン、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが
27 火	ごはん マーボー春雨 キャベツの塩昆布和え お麩の味噌汁	314.1(254.7) 10.5(8.5)	米、はるさめ、焼ふ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、塩こんぶ、しょうが
28 水	チキンライス ポテトサラダ えのきのスープ	313.9(254.5) 8.4(6.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ
29 木	ごはん 鯖の味噌煮 隠元のおかか和え キャベツのすまし汁	312.9(253.8) 14.9(12.0)	米、砂糖	さば、米みそ、かつお節	いんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが
30 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 小松菜の味噌汁	323.2(262.0) 13.0(10.4)	米、油、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しょうが