

# 2023年度7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
03月	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 スイートポテトサラダ わかめの味噌汁	406.1(328.3) 14.7(11.8)	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、たまねぎ、カットわかめ
04火	ごはん 鰯の煮付け 小松菜の胡麻和え お麩の味噌汁	264.6(215.1) 15.1(12.2)	米、ごま、焼ふ、砂糖	かれい、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが
05水	マーボー丼 粉ふき芋 きのこの味噌汁	323.5(262.3) 12.4(10.0)	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しょうが、あおのり
06木	ごはん 鱈の磯辺煮 白菜の塩昆布和え 隠元の味噌汁	276.1(224.3) 14.4(11.6)	米	さわら、米みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、いんげん、塩こんぶ、あおのり
07金	ごはん 豚肉の生姜焼き おくらのお浸し さつま芋の味噌汁	337.4(273.4) 13.2(10.7)	米、さつまいも(皮付)	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	オクラ、にんじん、たまねぎ、しょうが
10月	豚丼 ほうれん草の胡麻和え なすの味噌汁	380.5(307.8) 16.0(12.9)	米、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、なす、にんじん
11火	ごはん 鮭の味噌煮 ブロッコリーのサラダ お麩のすまし汁	295.7(240.0) 16.9(13.6)	米、油、砂糖、焼ふ	さけ、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが
12水	ごはん 鶏肉の照り煮 人参サラダ えのきの味噌汁	321.2(260.3) 17.9(14.3)	米、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、チーズ、米みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーン、しょうが
13木	カレーライス 春雨サラダ 青梗菜のスープ	333.2(270.0) 8.5(6.9)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、カレールウ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ
14金	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃサラダ 豆腐の味噌汁	406.5(328.6) 16.4(13.2)	米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ
18火	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 しめじの味噌汁	309.7(251.2) 9.6(7.8)	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ
19水	マーボー丼 ブロッコリーのサラダ もやしのスープ	319.5(259.1) 12.6(10.1)	米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが
20木	ごはん 鶏肉の生姜煮 春雨サラダ えのきの味噌汁	383.1(309.9) 14.5(11.7)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが
21金	チキンライス かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ	311.8(252.8) 8.4(6.8)	米、マヨネーズ、油	鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、にんじん
24月	ごはん 鮭の磯辺煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草の味噌汁	330.0(267.4) 15.7(12.6)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	さけ、米みそ	たまねぎ、ほうれんそう、あおのり
25火	ごはん 豚肉の生姜焼き オクラの胡麻和え 豆腐の味噌汁	341.7(276.7) 14.6(11.7)	米、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、米みそ	オクラ、にんじん、たまねぎ、しょうが
26水	カレーライス 隠元のお浸し 春雨スープ	321.1(260.3) 9.0(7.3)	米、じゃがいも、はるさめ(緑豆)、油	豚肩ロース肉、カレールウ、かつお節	いんげん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ
27木	ごはん 鰯の味噌煮 かぼちゃサラダ 小松菜のすまし汁	287.6(233.5) 13.6(10.9)	米、マヨネーズ、砂糖	たら、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、こまつな、しょうが
28金	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 しめじの味噌汁	381.2(308.3) 15.7(12.6)	米、砂糖、ごま	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ
31月	鶏コーン丼 キャベツの浅漬け お麩の味噌汁	303.2(246.0) 13.1(10.5)	米、砂糖、焼ふ	鶏ひき肉、米みそ	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、しょうが