

2023年度8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 火	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー ポテトサラダ 小松菜のすまし汁	366.1(296.3) 13.2(10.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん
02 水	ごはん 鰯の煮付け 人参サラダ なすの味噌汁	299.3(242.8) 16.3(13.1)	米、砂糖、油	かれい、チーズ、米みそ	にんじん、なす、たまねぎ、コーン、しょうが
03 木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーの胡麻和え さつまいもの味噌汁	384.8(311.3) 16.1(13.0)	米、さつまいも(皮付)、ごま、砂糖	鶏もも肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
04 金	ごはん 鯖の磯辺煮 ほうれん草のサラダ もやしの味噌汁	328.6(266.3) 15.6(12.5)	米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	さば、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、あおのり
07 月	ごはん 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ 白菜の味噌汁	375.0(303.4) 12.9(10.4)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ	豚肩ロース肉、米みそ	はくさい、きゅうり、しょうが
08 火	ごはん 鱈の煮付け 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁	252.0(205.0) 15.0(12.1)	米、砂糖	たら、絹ごし豆腐、米みそ、かつお節	こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが
09 水	ごはん 鶏肉の照り煮 もやしの塩昆布和え お麩の味噌汁	274.7(223.2) 16.9(13.6)	米、焼ふ、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	もやし、きゅうり、たまねぎ、塩こんぶ、しょうが
10 木	カレーライス コールスローサラダ しめじのスープ	354.6(287.1) 9.4(7.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚肩ロース肉、カレールウ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン
14 月	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え 青梗菜の味噌汁	340.5(275.8) 12.3(9.9)	じゃがいも、米、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ
15 火	豚丼 さつまいもの甘煮 わかめの味噌汁	433.9(350.5) 15.1(12.2)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、カットわかめ
16 水	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの浅漬け なすの味噌汁	347.7(281.6) 14.7(11.9)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ
17 木	ごはん 豚肉の生姜焼き スイートポテトサラダ お麩の味噌汁	382.3(309.2) 13.3(10.7)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、焼ふ	豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、しょうが
18 金	ごはん 鮭の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 白菜の味噌汁	285.6(231.8) 16.1(12.9)	米、砂糖、ごま	さけ、米みそ	きゅうり、はくさい、たまねぎ、カットわかめ、しょうが
28 月	ハヤシライス 春雨サラダ なすのスープ	348.0(281.8) 8.8(7.1)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、ごま油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり
29 火	ごはん 鰹の磯辺煮 ブロッコリーのサラダ しめじの味噌汁	280.6(227.9) 15.6(12.5)	米、油、砂糖	あじ、米みそ	ブロッコリー、しめじ、にんじん、たまねぎ、あおのり
30 水	ごはん 鶏肉の味噌煮 かぼちゃの甘煮 青梗菜のすまし汁	388.8(314.4) 15.3(12.3)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、しょうが
31 木	マーボー丼 キャベツのサラダ きのこのスープ	319.0(258.6) 11.8(9.5)	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	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、にんじん、しょうが