

2023年度9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 金	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
04 月	ごはん 鶏肉の照り煮 かぼちゃの甘煮 しめじの味噌汁	314.3(254.8) 16.7(13.4)	米、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、しょうが
05 火	カレーライス キャベツの甘酢和え 春雨スープ	334.3(270.9) 9.0(7.3)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、カレールウ	キャベツ、たまねぎ、にんじん
06 水	ごはん 鯖の味噌煮 粉吹き芋 豆腐のすまし汁	348.1(281.9) 16.7(13.4)	じゃがいも、米、砂糖	さば、絹ごし豆腐、米みそ	ほうれんそう、しょうが、あおのり
07 木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 白菜の浅漬け もやしの味噌汁	346.8(280.8) 14.9(12.0)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ
08 金	ごはん 鱈の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 えのきの味噌汁	252.6(205.5) 13.6(11.0)	米、砂糖、ごま	たら、米みそ	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが
11 月	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 春雨サラダ ほうれん草の味噌汁	333.1(269.9) 11.3(9.1)	米、さつまいも(皮付)、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、米みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが
12 火	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー ポテトサラダ 青梗菜のスープ	365.4(295.8) 13.1(10.5)	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、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
13 水	ごはん 鮭の磯辺煮 ブロッコリーの胡麻和え オクラの味噌汁	277.8(225.7) 17.0(13.6)	米、ごま、砂糖	さけ、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、オクラ、あおのり
14 木	豚丼 隠元のお浸し さつまいもの味噌汁	386.7(312.8) 15.5(12.5)	米、さつまいも(皮付)、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	たまねぎ、いんげん、にんじん
15 金	マーボーなす丼 かぼちゃの甘煮 お麩の味噌汁	341.7(276.8) 10.6(8.6)	米、砂糖、油、焼ふ、片栗粉	豚ひき肉、米みそ	かぼちゃ、なす、たまねぎ
19 火	チキンライス スイートポテトサラダ 大根のスープ	325.4(263.7) 7.8(6.3)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、油	鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、だいこん、ピーマン、にんじん
20 水	ごはん 鱈の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 なすの味噌汁	261.8(212.8) 14.6(11.8)	米、砂糖、ごま	かれい、米みそ	きゅうり、なす、たまねぎ、カットわかめ、しょうが
21 木	マーボー丼 白菜の塩昆布和え 隠元の味噌汁	296.3(240.5) 11.6(9.4)	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、いんげん、塩こんぶ、しょうが
22 金	ごはん 鶏肉の味噌煮 切干大根の煮物 お麩のすまし汁	369.8(299.3) 15.5(12.4)	米、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、米みそ	にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、しょうが
25 月	豚コーン丼 さつまいもの甘煮 キャベツの味噌汁	383.3(310.1) 12.8(10.3)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	豚ひき肉、米みそ	コーン、キャベツ、たまねぎ、しょうが
26 火	ごはん 鯖の磯辺煮 ブロッコリーのサラダ なすの味噌汁	330.0(267.4) 15.7(12.6)	米、油、砂糖	さば、米みそ	ブロッコリー、なす、にんじん、たまねぎ、あおのり
27 水	ハヤシライス ポパイサラダ わかめスープ	362.4(293.3) 9.7(7.8)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン、カットわかめ
28 木	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 きのこの味噌汁	360.4(291.7) 13.8(11.1)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	かぼちゃ、えのきたけ、しめじ、しょうが
29 金	ごはん 肉じゃが 小松菜の胡麻和え わかめの味噌汁	335.8(272.1) 11.5(9.2)	じゃがいも、米、ごま、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、カットわかめ