

2023年度11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 水	ごはん 鶏肉の生姜煮 ポテトサラダ なすの味噌汁	429.9(333.7) 15.6(12.3)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、米みそ	なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが
02 木	マーボー春雨丼 白菜の浅漬け しめじの味噌汁	310.2(236.6) 9.7(7.6)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが
06 月	ごはん 鱈の煮付け 小松菜の胡麻和え お麩の味噌汁	273.2(208.3) 14.4(11.4)	米、ごま、焼ふ、砂糖	たら、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが
07 火	ごはん チャンプル さつま芋の甘煮 ほうれん草の味噌汁	408.9(316.9) 11.6(9.1)	さつまいも(皮付)、米、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ばら肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草
08 水	豚丼 かぼちゃサラダ きのこの味噌汁	428.5(332.6) 16.1(12.7)	米、マヨネーズ、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、しめじ
09 木	ごはん 鶏肉の照り煮 ブロッコリーのサラダ さつま芋の味噌汁	337.5(259.7) 17.2(13.6)	米、さつまいも(皮付)、油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、しょうが
10 金	ごはん 鱈の味噌煮 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	351.3(270.8) 15.5(12.2)	米、砂糖	さば、米みそ	切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、しょうが、カットわかめ
13 月	チキンライス 春雨サラダ キャベツのスープ	310.0(237.7) 8.7(6.8)	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり
14 火	ごはん 鱈の磯辺煮 ポテトサラダ えのきの味噌汁	299.3(229.2) 14.1(11.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ	たら、米みそ	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あおのり
15 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え なすの味噌汁	336.2(258.7) 14.0(11.0)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	ほうれん草、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが
16 木	ごはん 鶏肉の味噌煮 白菜のゆかり和え お麩のすまし汁	366.4(282.9) 15.3(12.1)	米、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、米みそ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが
17 金	キーマカレー きんぴらごぼう 小松菜のスープ	325.4(250.0) 10.7(8.4)	米、小麦粉、砂糖、ごま、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、ピーマン、しょうが
20 月	ごはん 鱈の煮付け きゅうりとわかめの酢の物 きのこの味噌汁	313.8(240.7) 15.3(12.0)	米、砂糖、ごま	さわら、米みそ	きゅうり、えのきたけ、しめじ、カットわかめ、しょうが
21 火	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー じゃが芋の甘煮 青梗菜のすまし汁	402.6(311.8) 13.9(10.9)	じゃがいも、米、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、チンゲンサイ
22 水	マーボー丼 スイートポテトサラダ キャベツのスープ	372.7(287.9) 11.8(9.3)	米、さつまいも(皮付)、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、しょうが
24 金	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 白菜ときゅうりの浅漬け お麩の味噌汁	386.9(299.3) 16.0(12.6)	米、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、米みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん
27 月	カレーライス 春雨サラダ 小松菜のスープ	348.9(268.8) 8.9(7.0)	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肩ロース肉、カレールー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな
28 火	ごはん 鮭の味噌煮 切干大根の煮物 しめじのすまし汁	309.2(237.1) 16.5(13.0)	米、砂糖	さけ、米みそ	切り干しだいこん、しめじ、たまねぎ、にんじん、しょうが
29 水	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 さつま芋の甘煮 わかめの味噌汁	431.9(335.3) 15.0(11.8)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、カットわかめ
30 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え なすの味噌汁	348.5(268.5) 14.1(11.1)	米、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	ほうれん草、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが