

2023年度12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	豚丼 かぼちゃの甘煮 青梗菜の味噌汁	429.9(333.7) 15.6(12.3)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ
04 月	ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 小松菜の胡麻和え お麩の味噌汁	310.2(236.6) 9.7(7.6)	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま、焼ふ	鶏もも肉、米みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが
05 火	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 粉吹き芋 えのきの味噌汁	273.2(208.3) 14.4(11.4)	じゃがいも、米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、えのきたけ、あおのり
06 水	豚コーン丼 ブロッコリーのサラダ なすの味噌汁	408.9(316.9) 11.6(9.1)	米、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、米みそ	ブロッコリー、コーン、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが
07 木	ごはん 鱈の煮付け キャベツの浅漬け じゃが芋の味噌汁	428.5(332.6) 16.1(12.7)	米、じゃがいも、砂糖	さわら、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが
08 金	チキンライス スイートポテトサラダ わかめのスープ	337.5(259.7) 17.2(13.6)	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、にんじん、カットわかめ
11 月	カレーライス ほうれん草のお浸し 豆腐のスープ	351.3(270.8) 15.5(12.2)	米、じゃがいも、油	絹ごし豆腐、豚肩ロース肉、カレールウ、かつお節	ほうれん草、たまねぎ、にんじん
12 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ わかめの味噌汁	310.0(237.7) 8.7(6.8)	米、油、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ
13 水	ごはん 鮭の味噌煮 ポテトサラダ お麩のすまし汁	299.3(229.2) 14.1(11.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	さけ、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが
14 木	ごはん 鶏肉の照り煮 白菜のゆかり和え なすの味噌汁	336.2(258.7) 14.0(11.0)	米、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	はくさい、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが
15 金	マーボー丼 小松菜の胡麻和え じゃが芋の味噌汁	366.4(282.9) 15.3(12.1)	米、じゃがいも、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが
18 月	ごはん 鶏肉の生姜煮 人参サラダ もやしの味噌汁	325.4(250.0) 10.7(8.4)	米、砂糖、油	鶏もも肉、チーズ、米みそ	にんじん、もやし、たまねぎ、干しぶどう、しょうが
19 火	ごはん 鰯の磯辺煮 スイートポテトサラダ 豆腐の味噌汁	313.8(240.7) 15.3(12.0)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ	かれい、絹ごし豆腐、米みそ	きゅうり、たまねぎ、あおのり
20 水	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー かぼちゃの甘煮 ほうれん草のすまし汁	402.6(311.8) 13.9(10.9)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草
21 木	ごはん チャンプル キャベツの浅漬け なすの味噌汁	372.7(287.9) 11.8(9.3)	米、ごま油	絹ごし豆腐、豚ばら肉、米みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす
22 金	ハヤシライス 隠元のおかか和え コーンスープ	386.9(299.3) 16.0(12.6)	米、じゃがいも、油	豆乳、豚肩ロース肉、ハヤシルウ、かつお節	たまねぎ、クリームコーン、いんげん、にんじん、コーン
25 月	ごはん 鶏肉のホワイトソースかけ 大根サラダ 小松菜のスープ	355.4(297.2) 17.4(15.2)	米、油、ごま、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、バター	だいこん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、にんじん
26 火	ごはん 鱈の煮付け かぼちゃの甘煮 きこの味噌汁	298.3(252.7) 14.3(12.6)	米、砂糖	たら、米みそ	かぼちゃ、えのきたけ、しめじ、しょうが
27 水	鶏コーン丼 人参サラダ お麩の味噌汁	431.9(335.3) 15.0(11.8)	米、砂糖、油、焼ふ	鶏ひき肉、チーズ、米みそ	にんじん、コーン、たまねぎ、干しぶどう、しょうが
28 木	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー さつまいもの甘煮 ほうれん草のすまし汁	348.5(268.5) 14.1(11.1)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ほうれん草