

**2023年度 1月 夕食 予定献立表 戸塚愛児園**

| 日付      | 献立                                     | エネルギー<br>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                   |
| 09<br>火 | ごはん 鶏肉の磯辺煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>もやしの味噌汁    | 370.2(317.8)<br>16.1(14.2) | 米、ごま、砂糖                | 鶏もも肉、米みそ       | ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり    |
| 10<br>水 | ごはん 味噌漬け豚肉のソテー<br>人参サラダ 青梗菜のスープ        | 392.2(337.6)<br>14.9(13.2) | 米、油、砂糖                 | 豚肩ロース肉、チーズ、米みそ | にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、干しぶどう       |
| 11<br>木 | ごはん 鱈の野菜あんかけ<br>ブロッコリーのサラダ<br>きのこの味噌汁  | 303.1(253.4)<br>15.2(12.4) | 米、砂糖、油、片栗粉             | たら、米みそ         | ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ   |
| 12<br>金 | チキンライス コールスローサラダ<br>豆腐のスープ             | 324.7(271.0)<br>10.2(8.4)  | 米、油、砂糖                 | 絹ごし豆腐、鶏もも肉     | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり          |
| 15<br>月 | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>かぼちゃの甘煮 わかめの味噌汁         | 376.6(323.6)<br>13.8(12.2) | 米、砂糖                   | 豚肩ロース肉、米みそ     | かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、カットわかめ        |
| 16<br>火 | ごはん 鰯の煮付け<br>小松菜のお浸し なすの味噌汁            | 265.9(223.9)<br>15.1(13.3) | 米、砂糖                   | かれい、米みそ、かつお節   | こまつな、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが       |
| 17<br>水 | ハヤシライス ほうれん草のサラダ<br>もやしのスープ            | 369.3(315.9)<br>10.2(8.8)  | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油 | 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、もやし、コーン缶    |
| 18<br>木 | ごはん 鯖の味噌煮<br>春雨サラダ しめじの味噌汁             | 351.8(301.2)<br>15.1(13.4) | 米、はるさめ、砂糖、ごま油          | さば、米みそ         | しめじ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが      |
| 19<br>金 | ごはん 鶏肉とさつまいもの甘辛煮<br>キャベツの浅漬け お麩の味噌汁    | 340.3(286.1)<br>13.2(10.8) | 米、さつまいも(皮付)、砂糖、焼ふ      | 鶏もも肉、米みそ       | キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが          |
| 22<br>月 | 豚コーン丼 スイートポテトサラダ<br>わかめの味噌汁            | 391.7(337.1)<br>13.1(11.6) | 米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、砂糖   | 豚ひき肉、米みそ       | コーン、きゅうり、たまねぎ、しょうが、カットわかめ    |
| 23<br>火 | ごはん チャンプル<br>かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁           | 385.0(319.2)<br>12.4(10.2) | 米、砂糖、ごま油               | 絹ごし豆腐、豚ばら肉、米みそ | かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん           |
| 24<br>水 | ごはん 肉じゃが<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>青梗菜の味噌汁    | 354.7(292.2)<br>11.6(9.5)  | じゃがいも、米、砂糖、ごま          | 豚肩ロース肉、米みそ     | たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ |
| 25<br>木 | ごはん 鶏肉のケチャップ煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>きのこの味噌汁 | 376.6(323.2)<br>15.9(14.0) | 米、ごま、砂糖                | 鶏もも肉、米みそ       | ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、しめじ        |
| 26<br>金 | ごはん 鱈の煮付け<br>白菜の甘酢和え 豆腐の味噌汁            | 271.5(229.0)<br>14.7(13.0) | 米、砂糖                   | たら、絹ごし豆腐、米みそ   | はくさい、にんじん、たまねぎ、しょうが          |
| 29<br>月 | ごはん 鶏肉の生姜煮<br>さつまいもの甘煮 小松菜の味噌汁         | 450.5(390.1)<br>15.1(13.4) | さつまいも(皮付)、米、砂糖         | 鶏もも肉、米みそ       | たまねぎ、こまつな、しょうが               |
| 30<br>火 | ごはん 鮭のみぞれかけ<br>ポテトサラダ なすの味噌汁           | 333.5(284.9)<br>16.4(14.5) | 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖   | さけ、米みそ         | だいこん、なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん       |
| 31<br>水 | マーボー丼 かぼちゃの甘煮<br>春雨スープ                 | 365.6(311.9)<br>12.4(10.9) | 米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油      | 絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ | かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、しょうが    |