

2023年度 3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 かぼちゃの甘煮 なすの味噌汁	378.8(325.5) 14.0(12.3)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	かぼちゃ、なす、たまねぎ、しょうが
04 月	ごはん 鶏肉の照り煮 大根サラダ わかめの味噌汁	292.3(247.7) 16.1(14.2)	米、砂糖、油、ごま、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが
05 火	ハヤシライス 春雨サラダ 小松菜のスープ	362.7(311.0) 9.0(7.8)	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、きゅうり、こまつな
06 水	ごはん 鱈の煮付け ブロッコリーのサラダ お麩の味噌汁	285.0(240.8) 14.9(13.1)	米、砂糖、油、焼ふ	たら、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが
07 木	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー かぶの浅漬け えのきのすまし汁	337.7(287.3) 13.1(11.4)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	かぶ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かぶ・葉
08 金	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ 里芋の煮物 わかめの味噌汁	404.9(348.9) 15.8(14.0)	米、さといも、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ
11 月	ごはん 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物 しめじの味噌汁	350.4(295.4) 13.5(11.1)	米、さつまいも(皮付)、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん、カットわかめ、しょうが
12 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 小松菜の味噌汁	344.2(293.6) 13.2(11.5)	米、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ひじき、しょうが
13 水	ごはん 鮭の磯辺煮 ポテトサラダ 青梗菜の味噌汁	324.5(276.7) 16.3(14.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ	さけ、米みそ	きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、あおのり
14 木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	371.4(317.9) 16.5(14.5)	米、はるさめ、砂糖	鶏もも肉、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ
15 金	豚コーン丼 じゃが芋の甘煮 なすの味噌汁	366.3(314.3) 13.9(12.2)	米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、米みそ	コーン、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが
18 月	チキンライス 春雨サラダ 隠元のスープ	299.3(253.6) 7.8(6.7)	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん
19 火	ごはん 肉じゃが 青梗菜のお浸し お麩とねぎの味噌汁	316.9(269.6) 10.0(8.7)	米、じゃがいも、焼ふ、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
21 木	ごはん 鶏肉の磯辺煮 人参サラダ もやしの味噌汁	413.1(356.4) 17.3(15.3)	米、油、砂糖	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、あおのり
22 金	ごはん 鯖の味噌煮 さつま芋の甘煮 キャベツのすまし汁	397.1(341.5) 14.9(13.1)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	さば、米みそ	キャベツ、たまねぎ、しょうが
25 月	ごはん 鶏肉の生姜煮 小松菜の胡麻和え なすの味噌汁	395.8(340.8) 15.8(13.9)	米、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ	こまつな、なす、にんじん、たまねぎ、しょうが
26 火	マーボー丼 スイートポテトサラダ 春雨スープ	377.7(323.2) 11.6(10.2)	米、さつまいも(皮付)、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しょうが
27 水	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリーのおかか和え わかめの味噌汁	370.2(317.7) 16.9(14.9)	米、砂糖	鶏もも肉、米みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
28 木	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー 里芋の煮物 きこの味噌汁	362.9(310.9) 13.9(12.2)	米、さといも、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	にんじん、えのきたけ、しめじ
29 金	ごはん 鮭の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁	347.5(290.6) 16.9(13.8)	米、砂糖、片栗粉	さけ、米みそ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん