

2024年度 5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
07 火	ハヤシライス 春雨サラダ わかめのスープ	348.9(281.9) 8.6(6.9)	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、カットわかめ
09 木	ごはん 鶏肉の磯辺煮 ブロッコリーサラダ えのきの味噌汁	362.9(290.3) 16.2(12.9)	米、マヨネーズ	鶏もも肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、あおのり
14 火	ごはん 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋の甘煮 もやしの味噌汁	437.0(349.6) 15.5(12.4)	さつまいも(皮付)、米、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、もやし、にんじん
16 木	スパゲッティイタリアン ポテトサラダ ほうれん草のスープ	325.4(260.3) 14.0(11.2)	スパゲティー、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、ほうれんそう
21 火	豚丼 小松菜のお浸し なすの味噌汁	367.9(294.3) 15.8(12.6)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	たまねぎ、こまつな、なす、にんじん
23 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ しめじの味噌汁	371.3(297.0) 13.8(11.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、しょうが
28 火	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー ブロッコリーのおかか和え 大根のすまし汁	334.0(267.8) 14.8(11.8)	米、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん
30 木	チキンライス かぼちゃサラダ 豆腐のスープ	334.9(267.9) 10.4(8.3)	米、マヨネーズ、油	絹ごし豆腐、鶏もも肉	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん