

2024年度4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月	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	351.1(280.8) 12.6(10.1)	じゃがいも、米、砂糖、ごま、油	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ
02火	ごはん 鶏肉の磯辺煮 さつま芋の甘煮 しめじの味噌汁	408.8(327.0) 15.0(12.0)	さつまいも(皮付)、米、砂糖	鶏もも肉、米みそ	しめじ、たまねぎ、あおのり
03水	豚丼 三色サラダ かぼちゃの味噌汁	406.3(325.0) 16.4(13.1)	米、砂糖、油	豚肩ロース肉、米みそ	たまねぎ、ブロッコリー、かぼ ちや、にんじん、コーン
04木	ごはん 鱈の味噌煮 じゃが芋の甘煮 大根の味噌汁	279.3(223.5) 14.1(11.3)	米、じゃがいも、砂糖	たら、米みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、 しょうが
05金	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のサラダ お麩の味噌汁	340.7(272.6) 13.8(11.1)	米、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、ご ま油	豚肩ロース肉、米みそ	ほうれん草、にんじん、たまね ぎ、しょうが
08月	ごはん 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ きこの味噌汁	315.2(252.1) 16.4(13.1)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂 糖、片栗粉	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、えのきたけ、にんじん、 しめじ、しょうが
09火	ハヤシライス もやしときゅうりのサラダ わかめのスープ	340.2(272.1) 9.2(7.4)	米、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース肉、ハヤシルウ	もやし、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、カットわかめ
10水	ごはん 鱈の煮付け キャベツの浅漬け なすの味噌汁	247.6(198.1) 14.3(11.4)	米、砂糖	かれい、米みそ	キャベツ、なす、にんじん、たま ねぎ、しょうが
11木	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 さつま芋のスープ	354.9(283.9) 14.6(11.7)	米、さつまいも(皮付)、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ、かつお 節	ブロッコリー、にんじん
12金	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 お麩の味噌汁	337.4(269.9) 13.2(10.6)	米、さつまいも(皮付)、砂糖、焼 ふ、ごま	鶏もも肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、 カットわかめ、しょうが
15月	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え えのきの味噌汁	331.3(265.0) 13.9(11.1)	米、ごま、砂糖	豚肩ロース肉、米みそ	ほうれん草、にんじん、えのき たけ、たまねぎ、しょうが
16火	ごはん 鮭の磯辺煮 春雨サラダ 青梗菜の味噌汁	278.4(222.7) 15.2(12.2)	米、はるさめ、砂糖、ごま油	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
17水	カレーライス キャベツのサラダ わかめのスープ	340.7(272.6) 9.0(7.2)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豚肩ロース肉、カレールー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、カットわかめ
18木	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 もやしと人参のナムル なすの味噌汁	357.1(285.7) 15.3(12.2)	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉、米みそ	もやし、なす、にんじん、たまね ぎ
19金	ごはん チャンプル ブロッコリーのサラダ さつま芋の味噌汁	383.8(307.0) 12.7(10.2)	米、さつまいも(皮付)、油、砂 糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ばら肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、たまね ぎ
22月	ごはん 味噌漬け豚肉のソテー ポテトサラダ 小松菜のすまし汁	366.1(292.9) 13.2(10.6)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂 糖	豚肩ロース肉、米みそ	きゅうり、たまねぎ、ごまつな、に んじん
23火	ごはん 鱈の野菜あんかけ 春雨サラダ きこの味噌汁	279.4(223.6) 13.5(10.8)	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ご ま油	たら、米みそ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、え のきたけ、しめじ
24水	ごはん 鶏肉の生姜煮 大根サラダ わかめの味噌汁	370.9(296.7) 14.8(11.8)	米、砂糖、油、ごま	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
25木	マーボー丼 小松菜のお浸し お麩の味噌汁	306.4(245.2) 12.6(10.1)	米、焼ふ、片栗粉、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米み そ、かつお節	ごまつな、たまねぎ、にんじん、 しょうが
26金	ごはん 鶏肉のみぞれかけ キャベツの浅漬け 隠元の味噌汁	343.4(274.7) 14.8(11.8)	米、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、 たまねぎ、いんげん
30火	ごはん 鱈の味噌煮 小松菜のお浸し なすの味噌汁	317.8(254.3) 15.5(12.4)	米、砂糖	さば、米みそ、かつお節	ごまつな、なす、にんじん、たま ねぎ、しょうが