

メニュー表

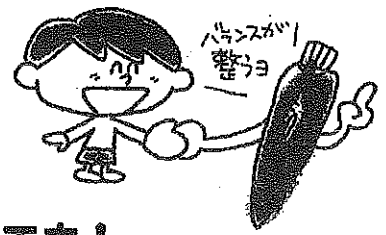
2009年04月

園児第一幼稚園

日付	献立名	材料名			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		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				
13日 (月)	ご飯 肉じゃが 白菜とチンゲン菜のサラダ	精白米 じゃがいも こんにゃく 上白糖 和風ドレッシング	豚小間 プレスハム	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい チンゲンサイ	353	7.8	6.9	1.2
14日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ もやしとにんじんの和え物	精白米 でん粉 キャノーラ油	鶏もも 油揚げ	あおのり もやし にんじん ほうれんそう	440	15.8	19.4	0.7
15日 (水)	麻婆飯 5色サラダ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 白ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌 プレスハム	乾しいたけ 根深ねぎ グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり	338	11.8	3.4	1.3
16日 (木)	五目御飯 バターコーンコロケ 海藻サラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ゴマドレッシング	鶏小間 油揚げ バターコーンコロケ	にんじん 乾しいたけ ごぼう グリーンピース 海藻シクス+Fe キャベツ	396	8.7	10.4	1.4
17日 (金)	カレーライス だいこんツナサラダ	精白米 じゃがいも 調合サラダ油 マイルドカレーフレーク マヨネーズ	豚ひき肉 ツナ缶詰(油漬)	たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	474	9.6	13.7	2.0
20日 (月)	ご飯 鶏肉のケチャップ煮 大豆のサラダ	精白米 上白糖 フレンチドレ白	鶏もも 大豆水煮 ツナ缶詰(油漬)	トマトケチャップ トマトソース きゅうり ミックスベジタブル	411	15.9	15.4	0.9
21日 (火)	豚丼 もやしのサラダ	精白米 こんにゃく 上白糖 和風ドレッシング	豚小間 焼き竹輪	たまねぎ ごぼう グリーンピース もやし ほうれんそう にんじん	455	12.2	17.5	1.2
22日 (水)	ご飯 フィッシュフリッター ナポリタンスパ キャベツときゅうりのサラダ	精白米 キャノーラ油 スベグッティ 調合サラダ油 マーガリン サウザンドドレッシング	フィッシュフリッター ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん	435	12.2	13.9	1.4
23日 (木)	ご飯 チキンボール入クリームシチュー ブロッコリーとハム入のサラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも クリームシチューの素 ゴマドレッシング	チキンボール プレスハム	たまねぎ にんじん ホールコーン ブロッコリー	459	9.8	15.8	2.9
24日 (金)	ご飯 餅の塩焼き 焼きビーフン コールスローサラダ ストロベリーゼリー	精白米 焼きビーフン コールスロードレッシング ストロベリーゼリー	さむら 豚小間	キャベツ にんじん ホールコーン	420	17.0	8.9	1.7
27日 (月)	親子丼 青菜と大根の和え物	精白米 上白糖 フレンチドレ白	鶏ひき肉 かまぼこ 鶏卵 油揚げ	たまねぎ グリーンピース 焼きのり だいこん にんじん こまつな	376	15.6	9.3	1.6
28日 (火)	ご飯 ソースカツ マカロニサラダ	精白米 キャノーラ油 マカロニスベグッティ マヨネーズ	ソース豚カツ ツナ缶詰(油漬)	キャベツ にんじん きゅうり	479	12.1	19.6	1.5
30日 (木)	ケチャップライス レタスのサラダ	精白米 調合サラダ油 マーガリン サウザンドドレッシング	プレスハム	ミックスベジタブル たまねぎ トマトケチャップ レタス きゅうり	305	6.0	6.7	1.5

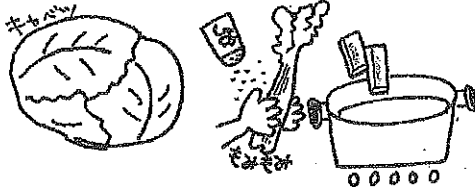
食事回より春

野菜嫌い、 どうすればいいの？

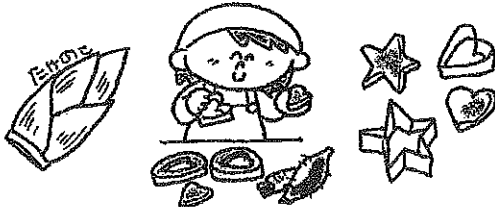


嫌いな野菜を食べやすくする工夫！

●香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下ゆですると、香りをぬくことができます。



●見た目を変えてみましょう。



●だしをきかせて煮てみましょう。

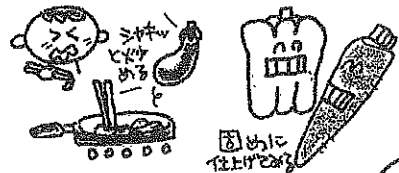


●旬の野菜を食べましょう。
冬だいこんは甘くてみずみずしい。
春・秋の新にんじんは
あっさりしていてクセがない。

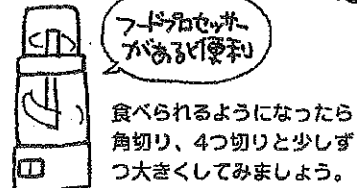


野菜そのものの味を吟味しましょう。

●口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。



●小さく刻みましょう。



●味つけを工夫しましょう。



●家族でいっしょに食卓を囲みましょう。

家族との楽しい食事は、食欲を刺激します。お父さん、お母さんがおいしそうに食べていると、マネしたくなります。

