

メニュー表

2009年07月

国園第一幼稚園

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				
1日 (水)	冷やしうどん バターコーンコロッケ もやしとちくわのサラダ	うどん バターコーンコロッケ キャノーラ油 和風ドレッシング	味付け油揚げ かまぼこ 焼き竹輪	乾燥わかめ もやし ほうれんそう にんじん	374	10.1	9.7	4.3
2日 (木)	ご飯 照焼きハンバーグ 厚焼き玉子 アスパラとだいごんのサラダ	精白米 上白糖 でん粉 マヨネーズ	やわらかハンバーグ 厚焼卵 プレスハム	だいごん きゅうり アスパラガス	365	11.3	8.7	1.4
3日 (金)	麻婆飯 中華風サラダ 大学芋	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 大学芋	べんり豆腐 豚ひき肉 赤味噌	乾しいたげ たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース もやし にんじん きゅうり	399	11.9	6.6	1.8
6日 (月)	ご飯 さわらの漬け焼き 大根とにんじんの煮物 もやしの和え物 リンゴのコンポート	精白米 上白糖	さわら	だいごん にんじん もやし チンゲンサイ りんごのコンポート	351	15.5	5.8	1.6
7日 (火)	ご飯 星のコロッケ がんも煮 キャロットサラダ	精白米 星のコロッケ キャノーラ油 上白糖 ササンドレッシング	がんもどき ツナ缶詰(油漬)	トマトケチャップ リーフレタス にんじん いんげん	465	10.8	16.3	1.4
8日 (水)	焼鳥丼 大根のごまドレえ オレンジ	精白米 調合サラダ油 ごまドレッシング	鶏もも 錦糸卵	だいごん にんじん きゅうり オレンジ	471	16.4	18.3	0.9
9日 (木)	ご飯 フィッシュフリッター ミニふわわりオムレツ ナポリタンスパ フレンチサラダ	精白米 キャノーラ油 スパゲッティ 調合サラダ油 マーガリン フレンチドレッシング	フィッシュフリッター ミニオムレツ ベーコン	トマトケチャップ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	438	13.0	14.3	1.6
10日 (金) 誕	八穀入り夏野菜カレーライス キャベツとツナのサラダ 青りんごゼリー	精白米 八穀 調合サラダ油 マイルドカレーフレーク とろけるカレーフレーク マヨネーズ 青りんごゼリー	豚ひき肉 大豆水煮 ツナ缶詰(油漬)	かぼちゃ ナス たまねぎ にんじん キャベツ ミックスベジタブル	533	12.4	15.3	2.1
13日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 金平だいごん もやしとかまぼこの和え物	精白米 でん粉 キャノーラ油 調合サラダ油 上白糖 白ごま	鶏もも かまぼこ	しょうが あおのり だいごん にんじん もやし ホルモーン	479	16.4	19.6	1.8
14日 (火)	ゆかりご飯 さばのみそかけ 二色サラダ	精白米 上白糖 ごまドレッシング	さば 赤味噌	ゆかり粉 いんげん にんじん	460	16.8	18.0	1.7
15日 (水)	炊き込みピラフ 野菜入りミニフランク 大豆のサラダ	精白米 調合サラダ油 マーガリン フレンチドレ白	プレスハム 野菜入りミニフランク 大豆水煮 ツナ缶詰(油漬)	ミックスベジタブル たまねぎ きゅうり	346	10.0	6.8	1.9
16日 (木)	ご飯 オムレツのトマトソースかけ スパンター ブロッコリーとハム人参のサラダ	精白米 スパゲッティ マーガリン マヨネーズ	ブレンオムレツ プレスハム	おなしめじ たまねぎ トマトケチャップ トマトソース 粉ペペ ブロッコリー にんじん	379	10.6	5.4	2.3
平均					422	12.9	12.1	1.9