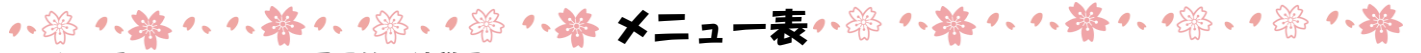


2013年04月 国風第一幼稚園 **メニュー表**

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				
10日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) ジャーマンポテト コールスローサラダ ぶどうゼリー	精白米 フライドポテト キャノーラ油 コールスロートレッシング ぶどうゼリー	ハンバーグ 豚ベーコン ツナ缶詰	トマトケチャップ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	435	14.3	12.0	1.2
11日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ お好み焼き もやしの醤油マヨ和え	精白米 でん粉 キャノーラ油 小麦粉 上白糖 マヨネーズ	鶏もも かまぼこ 鶏卵	しょうが トマトケチャップ もやし 乾燥わかめ ホールコーン キャベツ 	423	13.2	15.5	1.1
12日 (金)	カレーライス 大根サラダ パイン缶	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ブレントカールウ ごまトレッシング	豚小間 錦糸卵	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり パイン缶	511	10.1	17.5	1.9
15日 (月)	ご飯 ソースとんかつ はるさめの中華炒め かに風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 でん粉 ごま油 和風トレッシング	とんかつ はるさめ 豚ひき肉 赤味噌 かに風味かまぼこ	乾燥しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン キャベツ いんげん	468	16.0	14.5	1.6
16日 (火)	麻婆飯 チキンナゲット ブロッコリーのサラダ 	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 シーザーサラダトレッシング	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌 チキンナゲット ツナ缶詰	乾燥しいたけ たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	395	15.3	7.5	1.6
17日 (水)	ご飯 さばのみそかけ 切干大根の煮付け さつま芋サラダ	精白米 上白糖 さつまいも マヨネーズ	さば 赤味噌 油揚げ プレスハム	切干し大根 にんじん いんげん	436	16.2	10.7	1.3
18日 (木)	ご飯 鶏肉の南部焼き エビのオーロラソース もやしと竹輪の和え物	精白米 ごま キャノーラ油 マヨネーズ	鶏もも えびフリッター 焼き竹輪	トマトケチャップ もやし にんじん 青菜	502	19.5	20.7	1.1
19日 (金)	焼きそば 蒸しシウマイ プチゼリー	焼きそば麺 キャノーラ油 プチゼリー	豚小間 しゅうまい	キャベツ にんじん	459	14.4	16.8	2.8
22日 (月)	ご飯 豆腐つくねの和風あんかけ ウインナー玉子巻き シーザーサラダ	精白米 上白糖 でん粉 シーザーサラダトレッシング	豆腐つくね ウインナー玉子巻 ツナ缶詰	たまねぎ グリーンピース トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	413	14.6	6.4	1.6
23日 (火)	ご飯 白身魚フライ さつまあげの炒り煮 白菜の和え物	精白米 キャノーラ油 上白糖	白身魚フライ さつまあげ	だいこん にんじん グリーンピース はくさい ホールコーン 青菜 	339	11.3	7.6	1.3
24日 (水)	焼鳥丼 もやしのサラダ オレンジ	精白米 キャノーラ油 ごまトレッシング	鶏もも 錦糸卵	焼きのり もやし いんげん にんじん オレンジ	482	18.1	18.6	0.9
25日 (木)	ふりかけご飯(かつおみりん) 焼肉風炒め 中華まん 春雨サラダ	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 キャノーラ油 小麦粉 ごま油	豚小間 はるさめ プレスハム 豚ひき肉	キャベツ にんじん たまねぎ プレスハム 乾燥わかめ 乾燥しいたけ	449	12.7	14.3	1.1
26日 (金)	誕生日 鶏肉のトマトソース スパンデー(ガーリック風味) 花野菜のサラダ ストロベリーゼリー	精白米 上白糖 でん粉 スパゲッティ オリーブオイル マヨネーズ いちごゼリー	鶏もも 炒り卵	しめじ たまねぎ トマトケチャップ トマトソース にんにく ブロッコリー カリフラワー にんじん	488	17.2	16.0	1.6
30日 (火)	ご飯 かぼちゃコロッケ だいこんと厚揚げの肉味噌かけ チーズ入りサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング	厚揚げ 鶏ひき肉 ミックス味噌 ダイスチーズ	かぼちゃコロッケ だいこん にんじん グリーンピース キャベツ	446	10.3	10.6	2.2
平均					446	14.5	13.5	1.5





# メニュー表

2013年04月

国風第一幼稚園

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				

