






メニュー表



2013年06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				
3日 (月)	ご飯 鶏肉の南部焼き さつまいもの炒り煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 ごま 上白糖 マヨネーズ	鶏もも さつまいも	だいこん にんじん ブロッコリー ホールコーン	418	16.1	14.5	1.2
5日 (水)	三色丼 もやしの和え物 豚汁	精白米 上白糖 ごま油 	炒り卵 鶏ひき肉 焼き竹輪 豚小間 ミックス味噌	しょうが にんじん グリーンピース もやし オクラ ごぼう だいこん	432	19.9	8.1	2.5
6日 (木)	ご飯 エビのチリソース じゃが芋のコンソメ煮 春雨サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 でん粉 じゃがいも 和風ドレッシング	えびフリッター うずら卵 はるさめ プレスハム	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん きゅうり	490	12.0	15.0	1.2
7日 (金)	焼きそば チキンゲット かに風味サラダ	焼きそば麺 キャノーラ油 ごまドレッシング	豚小間 チキンゲット かに風味かまぼこ	キャベツ にんじん トマトケチャップ だいこん 青菜	462	15.9	18.4	2.9
10日 (月)	ご飯 すき煮 ブロッコリーサラダ 黄桃缶	精白米 こんにやく 上白糖 コールスロートレッシング	豚小間 厚揚げ かまぼこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー 黄桃缶	475	13.4	16.9	1.5
11日 (火)	ご飯 ハンバーグ(トマトソース) スティックポテト お野菜たっぷり大豆サラダ	精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ	ハンバーグ 大豆水煮 ツナ缶詰	しめじ たまねぎ トマトケチャップ トマトソース キャベツ にんじん 青菜 	524	15.3	21.4	1.2
12日 (水)	チャーハン イカドーナツのフライ 中華スープ(豆腐・わかめ)	精白米 キャノーラ油 ごま油	プレスハム 炒り卵 イカドーナツ 木綿豆腐	たまねぎ ミックスベジタブル あおのり 乾燥わかめ	397	13.3	9.2	2.0
13日 (木)	ご飯 サーモンのチーズ焼き 金平ごぼう もやしのナムル	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま ごま油	さけ 粉チーズ 豚小間 油揚げ	ごぼう にんじん もやし いんげん ホールコーン	364	18.9	5.3	1.3
14日 (金)	具だくさんカレーライス ウインナー玉子巻き キャベツの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ブレントカレールウ	豚ひき肉 ウインナー玉子巻 焼き竹輪	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ	485	13.2	10.0	2.3
17日 (月)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 焼きぎょうざ ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 でん粉 ごまドレッシング	豚小間 焼きぎょうざ ツナ缶詰	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマンスライス ブロッコリー	489	14.8	20.6	1.2
18日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ スパソテー(バター醤油) コールスローサラダ オレンジ	精白米 でん粉 キャノーラ油 スパゲッティ マーガリン コールスロートレッシング	鶏もも 炒り卵 かまぼこ	しょうが あおのり たまねぎ 乾燥しいたけ にんじん キャベツ いんげん オレンジ	522	16.5	21.7	1.1
19日 (水)	ゆかりご飯 さわらの西京焼き 大根とがんともの煮物 ポテトサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	さわら がんとどき プレスハム	ゆかり粉 だいこん ミックスベジタブル	433	19.3	12.1	2.5
20日 (木)	麻婆飯 大学芋 もやしのかか和え	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 大学芋 	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌 かに風味かまぼこ かつお節	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 もやし にんじん 青菜	408	12.8	8.1	1.6
21日 (金)	ひじきご飯 ミニハンバーグ 二色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 上白糖 シーサーサラダトレッシング	油揚げ 鶏ひき肉 チキンハンバーグ 錦糸卵 ミックス味噌	ひじき にんじん トマトケチャップ ブロッコリー 乾燥わかめ たまねぎ	354	14.0	7.4	2.8
24日 (月)	ご飯 炒り鶏 蒸しシュウマイ	精白米 じゃがいも こんにやく	鶏もも しゅうまい ツナ缶詰	にんじん ごぼう だいこん	409	13.0	11.9	1.3



メニュー表



2013年06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				
	大根サラダ	上白糖 和風ドレッシング		オクラ				

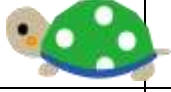


メニュー表



2013年06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				
25日 (火)	ご飯 さばの塩焼き ペンネミートソース 枝豆入りサラダ	精白米 ペンネ コールスロート'レッシング'	さば 牛ひき肉 粉チーズ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん えだまめ 	408	17.5	10.9	1.5
26日 (水)	ラーメン ポークウインナー もやしのごま風味サラダ	中華めん ごま油 ごま'レッシング'	プレスハム ポークウインナー かまぼこ	ホールコーン 乾燥わかめ 根深ねぎ トマトケチャップ もやし にんじん 青菜	355	13.3	10.3	1.1
27日 (木)	ご飯 味噌カツ 田舎豆 キャベツのマヨ和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ'	とんかつ 赤味噌 大豆水煮	ごぼう にんじん 乾燥しいたけ キャベツ ホールコーン いんげん	529	19.2	16.9	2.5
28日 (金)	ふりかけご飯(かつおみりん) 肉団子の野菜あんかけ コロコロさつま パイン缶	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 でん粉 さつまいも ごま	鶏だんご ダイスチーズ'	たまねぎ にんじん ブロッコリー パイン缶	413	11.2	9.0	1.4
平均					440	15.2	13.0	1.7

