

## メニュー表

2014年12月

国風第一幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (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 (月)	ご飯 炒り鶏 ミニ春巻き 大根のゆかり和え	精白米 じゃがいも 上白糖 小麦粉	鶏もも肉 豚肉	にんじん ごぼう こんにやく グリーンピース キャベツ 乾燥しいたけ たけのこ だいこん 青菜 ゆかり粉	375	10.8	8.1	1.2
2日 (火)	三色丼 もやしのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ ごま油 和風ドレッシング 白玉麩	炒り卵 鶏ひき肉 かまぼこ 乾燥わかめ 味噌	しょうが にんじん もやし いんげん	396	17.6	8.6	2.8
3日 (水)	ご飯 さわらのバター醤油焼き お好み焼き コールスローサラダ	精白米 小麦粉 上白糖 コールスロートレッシング	さわら 鶏卵	キャベツ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ホールコーン	392	19.0	9.0	1.2
4日 (木)	ご飯 ソースとんかつ ペンネクリームソース キャベツの和え物	精白米 キャノーラ油 ペンネ クリームシチュー めんつゆ	とんかつ しらす干し	たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	452	15.9	12.3	1.5
5日 (金)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップ) さつまあげの炒り煮 ポテトサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	豆腐野菜ハンバーグ さつまあげ ツナ缶詰	トマトケチャップ だいこん にんじん ミックスベジタブル	387	11.7	9.8	1.4
8日 (月)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 ブロッコリーのさっぱり和え	精白米 上白糖 浅漬の素	豚小間肉 厚揚げ 厚焼卵	たまねぎ にんじん こんにやく ブロッコリー	422	15.1	12.1	1.5
9日 (火)	けんちん風うどん ポークウインナー 白菜のサラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	豚小間肉 油揚げ ポークウインナー	ごぼう にんじん だいこん はくさい 青菜	356	12.3	12.6	3.9
10日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしとコーンの和え物	精白米 上白糖 めんつゆ	鶏もも肉 高野豆腐 乾燥わかめ	にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ もやし ホールコーン	432	18.7	14.2	1.7
15日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 大根の煮物 カリフラワーのサラダ	精白米 上白糖 マヨネーズ	さば 味噌	だいこん にんじん グリーンピース カリフラワー 青菜	379	15.6	10.0	1.0
16日 (火) 誕生日会	ご飯 和風ハンバーグ じゃがバター 白菜のかに風味サラダ オレンジ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも マーガリン コールスロートレッシング	ハンバーグ かに風味かまぼこ	たまねぎ パセリ粉 はくさい にんじん いんげん オレンジ	400	12.4	9.2	1.4
17日 (水)	ケチャップライス エビフライ(タルタル付き) 鶏肉の唐揚げ(リーフ添え) キャベツのサラダ 青りんごゼリー	精白米 キャノーラ油 タルタルソース 片栗粉 シーザーサラダドレッシング 青りんごゼリー	プレスハム エビフライ 鶏もも肉	たまねぎ ミックスベジタブル しょうが リーフレタス キャベツ にんじん	543	15.9	21.1	2.0
☆クリスマスメニュー☆								
18日 (木)	ご飯 焼肉風炒め ミニ肉まん ブロッコリーの和え物	精白米 上白糖 キャノーラ油 小麦粉 めんつゆ	豚小間肉 焼き竹輪	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	398	12.6	10.1	1.2
19日 (金) もちつき	お雑煮 みかん	もち米	かまぼこ	ほうれんそう みかん	217	5.1	0.8	1.1
平均					396	14.1	10.6	1.6