



## メニュー表



2015年01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				
8日 (木)	ご飯 肉団子バーベキューソース ジャーマンポテト 三色サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 じゃがいも コーントレッシング	肉団子 ベーコン	トマトケチャップ たまねぎ ホールコーン パセリ粉 キャベツ にんじん ブロッコリー	426	11.1	12.8	0.8
9日 (金)	カレーライス 大根のサラダ キャンディチーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ブレンドカレー すりおろしオニオン めんつゆ	豚小間肉 キャンディチーズ	たまねぎ にんじん だいこん 青菜	480	11.7	15.0	2.6
13日 (火)	ご飯 エビカツ キャベツ添え 南瓜の煮付け 中華スープ(豆腐・人参)	精白米 キャノーラ油 和風トレッシング 上白糖 ごま油	エビカツ 豆腐	キャベツ いんげん かぼちゃ にんじん	391	11.4	8.4	2.1
14日 (水)	わかめご飯 たらの中華ソース グラタン 大根の醤油マヨサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	炊き込みわかめ たら 味噌 グラタン 炒り卵	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース だいこん 青菜	355	14.7	7.4	1.9
15日 (木)	ご飯 鶏肉の南部焼き 焼きビーフン 味噌汁(玉ねぎ・麩) プチゼリー	精白米 ごま 焼きビーフン ごま油 キャノーラ油 白玉麩 プチゼリー	鶏もも肉 豚小間肉 味噌	きくらげ キャベツ にんじん ホールコーン いんげん たまねぎ	447	17.2	14.3	2.2
16日 (金) 誕生会	ミートスパゲティ ポークウインナー コールスローサラダ りんご	スパゲティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 コールスロートレッシング	牛ひき肉 ポークウインナー チーズ	トマトソース たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん りんご	359	11.9	12.0	2.2
19日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め コーンしゅうまい 中華スープ(大根・キャベツ)	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油	豚小間肉 コーンしゅうまい	たまねぎ にんじん しょうが いんげん キャベツ だいこん	436	15.6	14.6	1.7
20日 (火)	焼鳥丼 もやしのさっぱり和え 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 浅漬の素	鶏もも肉 錦糸卵 焼きのり 味噌	もやし にんじん 青菜 たまねぎ えのきたけ	479	21.2	16.3	3.3
21日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミトソース) おさつスティック かに風味サラダ	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダトレッシング	ハンバーグ かに風味かまぼこ	たまねぎ カリフラワー にんじん 青菜	423	12.1	11.1	1.3
22日 (木)	ご飯 白身魚のカレーパン粉焼き 切干大根の煮付け キャベツのサラダ	精白米 カレーパン粉ミックス パン粉 マーガリン 小麦粉 上白糖 ごまトレッシング	ホキ 油揚げ	切干し大根 にんじん グリーンピース キャベツ 青菜 ホールコーン	373	16.6	8.8	1.0



## メニュー表



2015年01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				
23日 (金)	ご飯 冬野菜シチュー ヒレカツ みかん	精白米 じゃがいも クリームシチュールー キャノーラ油	鶏小間肉 ヒレカツ	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー みかん	477	14.2	13.4	2.7
26日 (月)	菜めしご飯 豆腐つくねの煮物 焼きかぼちゃ 白菜のサラダ	精白米 上白糖 マヨネーズ	豆腐野菜つくね ツナ缶詰	菜飯の素 かぼちゃ はくさい にんじん いんげん	388	11.4	9.0	1.7
27日 (火)	田舎風うどん ちくわの天ぷら パイン缶	うどん めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油	鶏小間肉 焼き竹輪 鶏卵 あおのり	だいこん たまねぎ にんじん 青菜 パイン缶	373	13.4	9.1	4.0
28日 (水)	ご飯 赤魚の西京焼き じゃが芋の洋風煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 マーガリン	赤魚 豚ひき肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ粉 キャベツ	372	18.0	6.2	2.5
29日 (木)	チャーハン イカドーナツのフライ 野菜スープ	精白米 キャノーラ油	プレスハム 炒り卵 イカドーナツ あおのり	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	383	13.1	9.4	3.3
30日 (金)	ご飯 鶏肉のトマトソース おもちポテト もやしの和え物	精白米 上白糖 片栗粉 おもちポテト キャノーラ油 めんつゆ	鶏もも肉 あおのり しらす干し	しめじ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ もやし ホールコーン いんげん	446	16.8	15.5	1.0
平均					413	14.4	11.4	2.1

