



メニュー表



2015年02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				
2日 (月)	豆入り炊き込み御飯 白身魚フリッター キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき) 	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 タルタルソース コールスロートレッシング	鶏小間肉 油揚げ 水煮大豆 お魚フリッター 味噌	にんじん キャベツ ホールコーン いんげん たまねぎ えのきたけ	418	11.0	14.7	2.8
節分メニュー 								
3日 (火) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(カレーソース) グリルポテト 野菜スープ 青りんごゼリー	精白米 ブレンドカレールー じゃがいも マーガリン 青りんごゼリー	ハンバーグ プレスハム	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 だいこん にんじん 青菜	433	12.8	8.3	2.8
4日 (水)	ご飯 すき煮 ブロッコリーサラダ オレンジ	精白米 上白糖 コーントレッシング	豚小間肉 厚揚げ かに風味かまぼこ	たまねぎ にんじん こんにやく ブロッコリー オレンジ	426	14.6	12.0	1.7
5日 (木)	麻婆飯 ウインナー玉子巻き もやしとしらすの和え物	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 すりおろしオノオトレッシング めんつゆ	豆腐 豚ひき肉 味噌 ウインナー玉子巻 しらす干し	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 もやし にんじん 青菜	414	14.7	9.7	2.6
6日 (金)	ご飯 鶏肉の磯辺焼き さつまあげの炒り煮 白菜のさっぱり和え	精白米 上白糖 浅漬けの素	鶏もも肉 あおのり さつまあげ	だいこん にんじん はくさい ホールコーン	399	15.7	12.0	1.4
9日 (月)	ふりかけご飯(かつおみりん) エビチリ 焼きビーフン パイン缶 	精白米 かつおみりんふりかけ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 焼きビーフン	えびフリッター うずら卵 豚小間肉	たまねぎ トマトケチャップ にんにく しょうが きくらげ キャベツ にんじん いんげん パイン缶	438	11.0	12.8	1.1
10日 (火)	たっぷり野菜ラーメン チキンナゲット キャンディチーズ	中華めん ごま油	チキンナゲット キャンディチーズ	ホールコーン キャベツ もやし にんじん ねぎ トマトケチャップ	403	15.4	13.5	3.8
12日 (木)	ご飯 和風ハンバーグ さつま芋サラダ コンソメスープ(白菜・人参)	精白米 上白糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	ハンバーグ プレスハム	たまねぎ いんげん はくさい にんじん パセリ粉	403	12.1	9.8	2.5
13日 (金)	ご飯 鮭のバター醤油焼き ミニ肉まん ひじきの煮付け 味噌汁(大根・玉ねぎ)	精白米 キャノーラ油 上白糖 小麦粉	さけ 豚肉 ひじき 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん 	414	17.3	10.6	2.4
16日 (月)	ご飯 肉じゃが 蒸しシュウマイ 大根サラダ 	精白米 じゃがいも 上白糖 キャノーラ油	豚小間肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん	393	10.2	8.8	1.4



メニュー表



2015年02月

国風第一幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)
		ごまドレッシング		青菜 ホールコーン				



メニュー表



2015年02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					
18日 (水)	ご飯 ごまさば 豚肉のオイスター炒め 中華スープ(えのき・青菜)	精白米 ごま 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 ごま油	さば 豚小間肉 炒り卵	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 青菜	430	20.3	12.5	1.9	
19日 (木)	ご飯 ソースとんかつ おでん風煮物 シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	とんかつ 焼き竹輪 うずら卵	だいこん こんにやく ブロッコリー にんじん ホールコーン	460	17.2	13.9	2.3	
20日 (金)	八穀米カレーライス もやしの和え物 りんご 	精白米 八穀(ごま、大麦 きび、あわ、ひえ アマランサス、黒米、赤米) じゃがいも キャノーラ油 ブレンドカレールー めんつゆ	豚小間肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん もやし 青菜 りんご	452	11.3	11.9	2.5	
23日 (月)	ご飯 豆腐つくねの照りたれ ミートポテト キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 和風ドレッシング	豆腐野菜つくね 豚ひき肉 チーズ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん ホールコーン いんげん	393	12.5	7.8	1.6	
24日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(大根・キャベツ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖	鶏もも肉 高野豆腐 炒り卵 味噌	しょうが にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	503	19.0	20.6	2.7	
25日 (水)	わかめご飯 赤魚の煮付け ベーコングラタン 豚汁	精白米 上白糖	炊き込みわかめ 赤魚 ベーコングラタン 豚小間肉 味噌	もやし たまねぎ にんじん	387	19.6	7.2	3.3	
26日 (木)	ほうとう風うどん ポークウインナー 白菜のサラダ 	うどん 上白糖 マヨネーズ	鶏小間肉 油揚げ 味噌 ポークウインナー	だいこん にんじん かぼちゃ トマトケチャップ はくさい 青菜	392	14.1	12.5	2.2	
27日 (金)	ご飯 スタミナ炒め ミニ春巻き 黄桃缶 	精白米 上白糖 キャノーラ油 小麦粉	豚小間肉 かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー 乾燥しいたけ たけのこ 黄桃缶	398	11.5	9.7	1.1	
☆山梨県 郷土料理☆ 					平均	419	14.4	11.5	2.2