

メニュー表

2015年07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 (水)	散らし寿司 星型ハンバーグ 枝豆 プチゼリー	精白米 上白糖 プチゼリー	錦糸卵 でんぶ 焼きのり 星型ハンバーグ 枝豆	乾燥しいたけ にんじん いんげん トマトケチャップ	405	13.5	8.4	2.0
☆セタメニュー☆								
2日 (木)	ご飯 肉じゃが 白身魚の咖喱風味フライ もやしのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	豚小間肉 お魚カレー風味フライ	たまねぎ にんじん グリンピース もやし 青菜 ホールコーン	411	11.7	10.6	1.1
3日 (金)	ひじきご飯 さばの塩焼き コールスローサラダ 黄桃缶	精白米 上白糖 めんつゆ コールスロートレッシング	ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 さば	にんじん キャベツ いんげん 黄桃缶	394	18.2	10.7	2.1
6日 (月)	ご飯 チキンカツ 金平ごぼう キャベツのさっぱり和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま 酢	チキンカツ かまぼこ	ごぼう にんじん キャベツ いんげん	441	11.8	16.9	1.4
7日 (火) 誕生会	菜めしご飯 肉団子の甘酢がけ おさつスティック 切干大根のサラダ 青りんごゼリー	精白米 キャノーラ油 酢 上白糖 片栗粉 さつまいも 和風ドレッシング 青りんごゼリー	肉団子 枝豆	菜飯の素 たまねぎ トマトケチャップ 切干し大根 キャベツ にんじん	541	10.2	17.2	1.3
8日 (水)	ご飯 白身魚の煮付け コーンポテト 大根とオクラの醤油マヨ和え	精白米 上白糖 じゃがいも マーガリン マヨネーズ	ホキ プレスハム	ホールコーン パセリ粉 だいこん にんじん オクラ	362	15.7	6.1	1.8
9日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 蒸しシュウマイ シーザーサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	豚小間肉 しゅうまい 炒り卵	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	401	13.3	11.6	1.2
10日 (金)	カレーライス チキンナゲット もやしの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚ひき肉 チキンナゲット	たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし 青菜 ホールコーン	490	12.9	14.3	2.4
13日 (月)	ご飯 エビチリ ポークウインナー カリフラワーサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 和風ドレッシング	えびフリッター うずら卵 ポークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ しょうが カリフラワー にんじん 青菜	430	12.4	16.4	0.9
14日 (火) 誕生会	冷やしうどん イカドーナツのフライ キャベツのごま風味サラダ ストロベリーゼリー	うどん マヨネーズ めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング ストロベリーゼリー	鶏肉 乾燥わかめ イカドーナツ あおのり	にんじん ホールコーン キャベツ	430	12.5	14.0	3.6

メニュー表

2015年07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				
15日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) 焼きビーフン ブロッコリーのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 ビーフン ごま油 コールスロートレッシング	鶏もも肉 豚小間肉	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	505	16.7	21.3	1.4
16日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き ミートポテト もやしとオクラの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	さけ 豚ひき肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 もやし にんじん オクラ	389	16.9	9.0	1.5
平均					433	13.8	13.0	1.7

