

メニュー表

2015年09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 (水)	ご飯 さばのたれかけ じゃが芋の煮物 キャベツの甘酢和え	精白米 上白糖 片栗粉 ごま じゃがいも 酢	さば 豚ひき肉 枝豆	トマトケチャップ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	408	17.7	8.4	1.1
3日 (木)	ご飯 鶏肉の南部焼き ナポリタン風スパ コールスローサラダ	精白米 上白糖 ごま スパゲッティ キャノーラ油 コールスロートレッシング	鶏もも肉 炒り卵	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん	460	16.5	15.0	1.2
4日 (金) 誕生会	ケチャップライス ソースとんかつ カリフラワーの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・人参) オレンジ	精白米 キャノーラ油 めんつゆ	鶏小間肉 とんかつ ツナ缶詰	たまねぎ ホールコーン カリフラワー 青菜 にんじん パセリ粉 オレンジ	389	12.2	9.7	2.7
7日 (月)	ご飯 赤魚の西京焼き 焼肉風炒め 枝豆 味噌汁(麩・大根)	精白米 上白糖 キャノーラ油 白玉麩	赤魚 豚小間肉 枝豆 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん	403	21.7	8.6	2.4
8日 (火)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) おさつスティック ブロッコリーのごま和え	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	ハンバーグ 油揚げ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	435	12.2	10.4	1.4
年長	おにぎり(ゆかり・菜めし) ハンバーグ(ケチャップ) おさつスティック	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖	焼きのり ハンバーグ	ゆかり粉 菜飯の素 トマトケチャップ	/			
9日 (水)	冷やし中華 イカナゲット キャベツとツナのサラダ	中華めん 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ	プレスハム 錦糸卵 イカナゲット ツナ缶詰	きゅうり トマトケチャップ キャベツ にんじん	408	14.1	12.3	3.9
10日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ミートズッキーニ もやしのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 和風ドレッシング	鶏もも肉 あおのり 豚ひき肉	しょうが ズッキーニ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ もやし にんじん いんげん ホールコーン	509	17.8	22.1	1.3
年長	おにぎり(かつおみりん・わかめ) 鶏肉の香味揚げ ミートズッキーニ	精白米 かつおみりんふりかけ 片栗粉 キャノーラ油 上白糖	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも肉 あおのり 豚ひき肉	しょうが ズッキーニ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ	/			
11日 (金)	カレーライス ポークウインナー 梨	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー	豚小間肉 ポークウインナー	たまねぎ にんじん トマトケチャップ なし	490	11.4	16.3	2.1
♪季節のフルーツ♪								
14日 (月)	ご飯 肉じゃが 蒸しシュウマイ カリフラワーのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	豚小間肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん グリーンピース カリフラワー 青菜 ホールコーン	384	10.6	7.9	1.3

メニュー表

2015年09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 (火)	鶏五目御飯 お魚スティックフライ キャベツと卵のサラダ オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏小間肉 油揚げ お魚スティックフライ 炒り卵	しめじ にんじん ごぼう トマトケチャップ キャベツ 青菜 オレンジ	418	13.4	13.6	1.1
年長	鶏五目おにぎり お魚スティックフライ オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油	鶏小間肉 油揚げ お魚スティックフライ	しめじ にんじん ごぼう トマトケチャップ オレンジ				
16日 (水)	菜めしご飯 照り焼き肉団子 切干大根のソース炒め ポテトサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	肉団子 焼き竹輪 あおのり	菜飯の素 切干し大根 にんじん いんげん ホールコーン				
17日 (木)	ご飯 とんかつ 人参しりしり オクラと野菜のサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 酢	とんかつ ツナフレーク水煮 炒り卵	にんじん キャベツ オクラ	456	14.1	14.9	1.3
年長	おにぎり(わかめ・かつおみりん) とんかつ 人参しりしり	精白米 かつおみりんふりかけ キャノーラ油 上白糖 ごま油	炊き込みわかめ 焼きのり とんかつ ツナフレーク水煮 炒り卵	にんじん				
18日 (金)	焼鳥丼 春雨サラダ プチトマト	精白米 上白糖 はるさめ めんつゆ 酢 ごま ごま油	鶏もも肉 錦糸卵 焼きのり かに風味かまぼこ	にんじん きゅうり プチトマト				
24日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平ごぼう キャベツのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま コールスロートレッシング	白身魚フライ 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	375	10.7	10.3	1.1
年長	おにぎり(菜めし・ゆかり) 白身魚フライ 厚焼き玉子	精白米 キャノーラ油	焼きのり 白身魚フライ 厚焼卵	菜飯の素 ゆかり粉				
25日 (金)	ハヤシライス ブロッコリーとしらすの和え物 キャンディチーズ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚小間肉 しらす干し キャンディチーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん				
28日 (月)	ご飯 すき煮 甘芋 カリフラワーのごま和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 ごまドレッシング	豚小間肉 厚揚げ プレスハム	たまねぎ にんじん カリフラワー 青菜	457	14.4	14.1	1.4
29日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ひじきの煮付け もやしの醤油マヨ和え プチゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ プチゼリー	鶏もも肉 ひじき 油揚げ	にんじん もやし オクラ	439	16.0	16.5	1.1
年長	おにぎり(のりたま・かつおみりん) 鶏肉のカレー風味焼き プチゼリー	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 プチゼリー	のりたまふりかけ 焼きのり 鶏もも肉	ブロッコリー				
30日 (水)	冷やしきつねうどん エビのオーロラソース シーザーサラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ シーザーサラダドレッシング	味付け油揚げ かまぼこ 乾燥わかめ えびフリッター	トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん				
平均					423	13.8	12.6	1.7

