



## メニュー表



2015年11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)	ご飯 肉じゃが ミニハンバーグ キャベツのごま和え	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 ミニハンバーグ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ キャベツ ホールコーン	404	12.4	9.0	1.5
4日 (水)	豚丼 もやしのサラダ オレンジ 	精白米 上白糖 マヨネーズ	豚小間肉 錦糸卵	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが もやし 青菜 オレンジ	450	14.2	13.4	1.7
5日 (木)	ご飯 鶏肉の南部焼き ポイルブロッコリー ペンネマトソース 大根のおかか和え	精白米 上白糖 ごま ペンネ めんつゆ	鶏もも肉 かつお節	ブロッコリー たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 だいこん にんじん	437	16.7	12.5	1.3
6日 (金) 誕生会	カレーピラフ ヒレカツ キャベツ添え スープ(豆腐・わかめ) ストロベリーゼリー	精白米 キャノーラ油 めんつゆ ストロベリーゼリー	鶏小間肉 ヒレカツ 豆腐 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	409	12.5	7.3	2.6
9日 (月)	ご飯 豆腐つくねの照りたれ ポイルブロッコリー 金平ごぼう 卵入りサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま シーザーサラダドレッシング	豆腐野菜つくね 豚小間肉 炒り卵	ブロッコリー ごぼう にんじん キャベツ 	369	12.0	8.2	1.1
10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 マヨネーズ	豚小間肉 油揚げ ポークウインナー	だいこん にんじん トマトケチャップ はくさい 青菜 ホールコーン 	364	12.1	13.9	3.8
11日 (水)	ご飯 白身魚のオニオンソース おさつスティック ミネラルサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 酢 片栗粉 さつまいも ごまドレッシング	ホキ 乾燥わかめ	たまねぎ しょうが パプリカ キャベツ にんじん	415	15.1	9.4	1.0
12日 (木)	麻婆飯 もやしの和え物 季節の果物【柿】 	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚ひき肉 味噌	たまねぎ しょうが もやし きゅうり かき	358	11.9	5.6	2.1
13日 (金)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大根の甘味噌がけ 野菜の酢の物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 酢	鶏もも肉 味噌	しょうが だいこん にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン	500	15.8	18.6	2.0
16日 (月)	ご飯 肉団子のトマトソースがけ グラタン キャベツのナムル	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 じゃがいも クリームシチュール パン粉 めんつゆ ごま油 ごま	肉団子 ツナ缶詰 チーズ	しめじ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	427	11.8	15.1	1.1



## メニュー表



2015年11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				
17日 (火)	ご飯 とんかつ 焼きビーフン 大根のごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 ごまドレッシング	とんかつ 豚小間肉 錦糸卵	キャベツ にんじん だいこん 青菜	491	14.4	18.8	1.2
18日 (水)	きのご御飯 赤魚の塩焼き キャベツときゅうりのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ マヨネーズ	鶏小間肉 油揚げ 赤魚 乾燥わかめ 味噌	しめじ まいたけ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	381	18.8	7.7	2.9
<p>♪秋の味覚メニュー♪</p>								
19日 (木)	ご飯 すき煮 もやしのゆかり和え りんご	精白米 上白糖	豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん もやし 青菜 ゆかり粉 りんご	410	14.2	10.9	1.2
20日 (金)	カレーライス 蒸しシュウマイ 白菜のさっぱり和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー 酢 上白糖	豚小間肉 しゅうまい 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ はくさい	468	10.6	13.2	2.4
24日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) じゃがいもの煮物 大根サラダ	精白米 じゃがいも マヨネーズ	ハンバーグ 豚ひき肉 ツナ缶詰	トマトケチャップ たまねぎ にんじん だいこん 青菜 ホールコーン	404	13.8	9.2	1.6
25日 (水)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ポイルブロッコリー ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 キャノーラ油 白玉麩	鶏もも肉 ひじき 油揚げ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー にんじん たまねぎ	432	16.9	14.1	2.1
26日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根のソース炒め 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	さば 味噌 油揚げ あおのり	切干し大根 にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン	396	16.5	10.9	1.1
27日 (金)	野菜ラーメン チキンナゲット プチゼリー	中華めん キャノーラ油 ごま油 プチゼリー	豚小間肉 乾燥わかめ チキンナゲット	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ	389	14.6	12.9	3.5
30日 (月)	ご飯 白身魚フライ 田舎豆 コールスローサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング	白身魚フライ 水煮大豆 油揚げ 炒り卵	ごぼう にんじん グリーンピース キャベツ パプリカ	386	12.8	11.7	1.1
平均					415	14.0	11.7	1.8

※仕入れの状況により、食材が変更になる場合がございます。

