



メニュー表



2016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 (金)	ご飯 ビーフストロガノフ 白菜の和え物 	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	牛小間肉 油揚げ	たまねぎ しめじ にんじん はくさい いんげん	477	10.1	15.5	3.0
12日 (火)	ご飯 すき煮 甘芋 大根サラダ 	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 マヨネーズ	豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん だいこん 青菜	500	13.7	16.5	1.6
13日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 焼きビーフン 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース ビーフン ごま油	ホキ 豚小間肉 乾燥わかめ 味噌	パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん ホールコーン パプリカ たまねぎ	404	17.9	10.7	2.5
14日 (木)	けんちん風うどん チキンナゲット りんご	うどん めんつゆ	豚小間肉 油揚げ チキンナゲット	だいこん にんじん ねぎ トマトケチャップ りんご	381	13.5	12.4	3.8
15日 (金) 誕生会	ご飯 鶏肉の香味揚げ 金平にんじん もやしと水菜の和え物 ストロベリーゼリー 	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま めんつゆ ストロベリーゼリー	鶏もも肉 あおのり 油揚げ	しょうが にんじん だいこん もやし 水菜 ホールコーン	520	16.5	20.2	1.3
18日 (月)	ご飯 肉団子バーベキューソース フライドポテト キャベツとツナのサラダ	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 ツナ缶詰	トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン いんげん	445	10.0	17.8	0.6
19日 (火)	麻婆飯 白菜のサラダ みかん 	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごまドレッシング	豆腐 豚ひき肉 味噌 炒り卵	たまねぎ しょうが はくさい にんじん 青菜 みかん	375	11.3	8.0	1.9
20日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ペンネトマトソース お浸し スープ(キャベツ・人参)	精白米 上白糖 ペンネ めんつゆ ごま	鶏もも肉 味噌 ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 もやし 青菜 キャベツ にんじん	461	18.3	13.9	2.4
21日 (木)	ご飯 さばの塩焼き ブロッコリー添え 金平ごぼう 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 コーンスロートドレッシング 上白糖 キャノーラ油 ごま 白玉麩	さば 乾燥わかめ 味噌	ブロッコリー ごぼう にんじん	365	16.2	8.8	2.4
22日 (金)	カレーライス 冬野菜サラダ キャンディチーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー 酢 上白糖	豚小間肉 油揚げ キャンディチーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん 水菜 パプリカ	481	11.7	15.2	2.3



メニュー表



2016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					
25日 (月)	ふりかけご飯(すきやき) 酢鶏 厚焼き玉子 白菜の和え物 	精白米 すきやきふりかけ 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 めんつゆ	鶏もも肉 厚焼卵 乾燥わかめ	しょうが たまねぎ トマトケチャップ はくさい にんじん	430	13.5	14.0	1.4	
26日 (火)	ご飯 とんかつ キャベツのサラダ カレースープ	精白米 キャノーラ油 ごまドレッシング じゃがいも 上白糖	とんかつ 錦糸卵 水煮大豆	キャベツ にんじん 青菜 たまねぎ トマトケチャップ	489	13.9	17.8	1.2	
27日 (水)	焼きそば ミニハンバーグ りんご	中華めん キャノーラ油	豚小間肉 ミニハンバーグ	キャベツ にんじん トマトケチャップ りんご	433	16.1	11.1	2.7	
28日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め ちくわの天ぷら シーザーサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 小麦粉 シーザーサラダドレッシング	豚小間肉 焼き竹輪 鶏卵 あおのり	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー ホールコーン	436	15.4	16.4	1.1	
29日 (金)	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け さつま汁 	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも	さけ 味噌 ひじき 油揚げ 鶏小間肉	にんじん ホールコーン ごぼう ねぎ 	421	18.2	10.3	2.0	
					平均	441	14.4	13.9	2.0

♪冬のほかほかメニュー♪



※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。