

メニュー表

2016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				
1日 (火)	そばろ井 もやしのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま マヨネーズ 白玉麩	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし 青菜	416	18.0	12.0	2.3
7日 (月)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 キャベツの昆布和え	精白米 上白糖	豚肉 厚揚げ 卵 塩昆布	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	419	15.4	12.4	1.3
8日 (火)	ご飯 白身魚フライ 金平ごぼう ブロッコリーときのこのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	白身魚フライ 豚肉	ごぼう にんじん ブロッコリー しめじ ホールコーン	363	11.7	10.8	1.0
9日 (水)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン 白菜のサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース はくさい にんじん	381	16.8	11.2	1.3
10日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) じゃがいもの煮物 レタスサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	豆腐ハンバーグ 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん レタス きゅうり	418	13.9	12.7	1.4
11日 (金)	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー コールスロードレッシング プチゼリー	牛肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	506	9.8	17.2	2.8
14日 (月)	菜めしご飯 炒り鶏 ウインナー玉子巻き 白菜とツナのサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごまドレッシング	鶏肉 ウインナー玉子巻 ツナ缶詰	菜飯の素 にんじん ごぼう はくさい いんげん	386	12.2	10.7	1.5
15日 (火) 誕生会	野菜ラーメン チキンナゲット りんご	中華めん キャノーラ油 ごま油	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 りんご	370	13.0	10.7	3.6
16日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 マカロニ マヨネーズ	さば ロースハム	かぼちゃ キャベツ きゅうり	407	16.5	10.7	1.5
17日 (木)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け キャベツのさっぱり和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	メンチカツ 油揚げ	切干し大根 にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン パプリカ レモン果汁	439	10.2	16.7	1.3
18日 (金)	豚丼 蒸しシュウマイ もやしの和え物	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが もやし 青菜	437	14.9	11.3	1.7

メニュー表

2016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				
21日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) ジャーマンポテト シーザーサラダ	精白米 ハヤシルー じゃがいも キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん 青菜 ホールコーン	368	11.2	9.3	1.1
22日 (火)	きのご飯 白身魚の西京焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ マヨネーズ	鶏肉 油揚げ ホキ 味噌 乾燥わかめ	しめじ まいたけ にんじん ブロッコリー ホールコーン だいこん	366	19.4	7.3	2.4
24日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 金平にんじん 白菜のおかか和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん はくさい ホールコーン いんげん	422	14.6	16.6	1.0
25日 (金)	カレーライス 大根サラダ 小魚	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー ごまドレッシング	豚肉 小魚	たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん きゅうり	467	11.5	14.6	2.1
28日 (月)	ふりかけご飯(かつおみりん) 豚肉の生姜炒め 甘芋 ミモザサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 キャノーラ油 さつまいも コールスロードレッシング	豚肉 卵	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	467	15.2	16.4	1.3
29日 (火)	けんちん風うどん ミニ白身魚フライ 白菜のごま風味サラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	豚肉 油揚げ 白身フライ	だいこん にんじん はくさい いんげん	369	13.8	12.2	3.5
30日 (水)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ナポリタン風スパ ミネラルサラダ	精白米 マーマレードジャム スパゲッティ 上白糖 めんつゆ	鶏肉 乾燥わかめ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 もやし にんじん ホールコーン	406	16.3	9.6	1.3
			平均	412	14.1	12.4	1.8	

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。