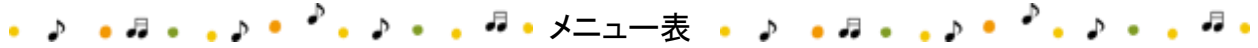


## メニュー表

2016年06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)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 金平ごぼう キャベツのさっぱり和え	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま 酢	豆腐ハンバーグ 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	373	12.1	9.8	1.3
2日 (木)	けんちん風うどん ヒレカツ キャベツ添え 	うどん めんつゆ キャノーラ油 コールスロートレッシング	豚肉 油揚げ ヒレカツ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ 青菜	388	14.4	12.5	3.4
6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 枝豆 卵 塩昆布	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	419	15.4	12.5	1.3
7日 (火)	五目御飯 白身魚の西京焼き 三色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩) 	精白米 上白糖 めんつゆ シーザーサラダドレッシング 白玉麩	鶏肉 油揚げ ホキ 味噌	にんじん しめじ ごぼう ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	375	20.5	6.4	2.2
8日 (水)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン 野菜の醤油マヨ和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ	鶏肉 大豆 豚肉	たまねぎ トマトソース トマケチャップ グリーンピース キャベツ にんじん 青菜	412	17.0	14.3	1.4
9日 (木)	ご飯 とんかつ ひじきの煮付け きゅうりのおかか和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	とんかつ ひじき 油揚げ かつお節	にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり	419	12.8	15.2	1.0
10日 (金)	ご飯 ビーフストロガノフ 卵入りサラダ オレンジ 	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー ごまドレッシング	牛肉 卵	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ いんげん オレンジ	494	10.0	17.7	2.9
 <span style="font-size: 2em;">☆ロシアの伝統料理☆</span>								
13日 (月)	ふりかけご飯(かつおみりん) 炒り鶏 ポークウインナー キャベツとコーンのサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 ポークウインナー	にんじん ごぼう キャベツ 青菜 ホールコーン	413	13.0	9.5	1.3
14日 (火) 誕生会	ご飯 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え 切干大根の煮付け フルーツ和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉	肉団子 油揚げ	ブロッコリー 切干し大根 にんじん 黄桃缶 みかん缶	405	9.9	13.6	0.8
15日 (水)	麻婆飯 蒸しシューマイ もやしの和え物	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが もやし にんじん いんげん	400	14.1	7.9	2.3
16日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ おさつスティック 大根サラダ	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	さば 味噌	だいこん にんじん 青菜	424	14.9	11.6	0.7

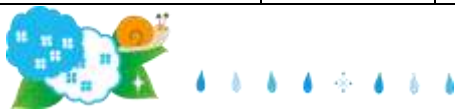


## メニュー表

2016年06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 (金)	ミートスパゲティ チキンナゲット 枝豆入りサラダ	スパゲッティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 コールスロート <sup>レッシング</sup>	牛肉 チキンナゲット 枝豆	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ <sup>°</sup> キャベツ にんじん	381	12.8	12.9	2.4
20日 (月)	三色丼 もやしのサラダ プチゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま油 ごま <sup>レッシング</sup> プチゼリー	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし いんげん	399	16.2	11.1	1.1
21日 (火)	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 <sup>レッシング</sup>	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	362	11.5	8.7	1.2
22日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 焼きビーフン パンプキンサラダ	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ <sup>°</sup>	赤魚 豚肉 枝豆	キャベツ にんじん ホールコーン パプリカ かぼちゃ	394	17.4	8.8	1.6
23日 (木)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ナポリタン風スパ ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 マーマレード <sup>シヤム</sup> スパゲッティ コールスロート <sup>レッシング</sup>	鶏肉 ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ <sup>°</sup> ブロッコリー にんじん	418	16.0	11.4	1.2
24日 (金)	ご飯 白身魚フライ じゃがいもの煮物 キャベツのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも ごま <sup>レッシング</sup>	白身魚フライ 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン	398	12.8	11.8	1.2
27日 (月)	豚丼 キャベツのサラダ 小魚	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 小魚	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ いんげん	422	15.0	9.9	1.7
28日 (火)	ピラフ 肉団子 <sup>ハーフ</sup> キューソース ブロッコリーサラダ コンソメ <sup>スープ</sup> (玉ねぎ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ <sup>°</sup>	鶏肉 肉団子 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ粉 トマトケチャップ <sup>°</sup> ブロッコリー	384	10.7	11.9	2.2
29日 (水)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 オレンジ	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも	豚肉 味噌	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ	426	12.6	13.1	1.1
30日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) 金平にんじん もやしとオクラの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 ごま油 ごま めんつゆ	鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん もやし オクラ ホールコーン	445	15.8	17.1	1.5
				平均	407	14.0	11.8	1.6



※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。