



## メニュー表

2016年07月

国風第一幼稚園

&lt;特別保育&gt;

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 (木)	ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり キャベツのマヨ和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 マヨネーズ	さば 油揚げ 卵	にんじん キャベツ いんげん	375	15.3	12.1	1.3
22日 (金)	カレーピラフ チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 コールスロートレッシング	鶏肉 チキンナゲット 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん パセリ粉 トマトケチャップ キャベツ 青菜	381	11.1	10.9	2.4
25日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 大根の和え物	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも ごまドレッシング	豚肉 枝豆	たまねぎ にんじん しょうが だいこん	453	13.7	17.0	1.0
26日 (火)	冷やしうどん 鶏肉の香味揚げ オレンジ	うどん めんつゆ 片栗粉 キャノーラ油	ロースハム 鶏肉 あおのり	にんじん ホールコーン ねぎ しょうが オレンジ	360	13.6	10.8	2.8
27日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう ポテトサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま じゃがいも マヨネーズ	赤魚 豚肉	ごぼう にんじん きゅうり ホールコーン	375	15.8	8.7	1.4
28日 (木)	焼鳥丼 もやしのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 上白糖 めんつゆ ごま	鶏肉 卵 焼きのり 味噌	しょうが もやし にんじん オクラ たまねぎ なす	443	18.5	11.7	2.7
平均					397	14.6	11.8	1.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

