

メニュー表

2016年09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 (金)	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け キャベツとハムのサラダ	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 油揚げ ロースハム	切干し大根 にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	374	11.5	11.9	1.2
5日 (月)	三色丼 蒸しシュウマイ ブロッコリー添え すまし汁(大根・麩)	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま油 白玉麩	卵 鶏肉 豚肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	400	17.7	9.3	2.5
6日 (火)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) パンプキンマッシュ 枝豆入りサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 ごまドレッシング	ハンバーグ 枝豆	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	367	11.3	7.7	1.1
7日 (水)	ご飯 鮭の西京焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ	さけ 味噌 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン	408	15.8	12.6	0.8
8日 (木)	ご飯 チキンカツ ひじきの煮付け きゅうりのサラダ ミニトマト	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	チキンカツ ひじき 油揚げ	にんじん キャベツ きゅうり ミニマト	396	11.2	15.3	1.1
9日 (金)	カレーライス キャベツのさっぱりサラダ 季節の果物【梨】	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー 酢 上白糖	豚肉 ツナ缶詰	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり なし	455	10.2	13.1	2.1
12日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 おかか和え プチゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ プチゼリー	豚肉 卵 かつお節	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	405	15.6	14.0	1.0
13日 (火)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き スパソテー シーザーサラダ	精白米 上白糖 スパゲッティ マヨネーズ シーザーサラダドレッシング	鶏肉 ツナ缶詰	トマトケチャップ 乾燥しいたけ キャベツ にんじん 青菜 ホールコーン	407	15.1	13.4	0.8
年長	おにぎり(菜めし・かつおみりん) 鶏肉のハーベキューソース焼き スパソテー	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 スパゲッティ マヨネーズ	焼きのり 鶏肉 ツナ缶詰	菜飯の素 トマトケチャップ 乾燥しいたけ	/			
14日 (水)	炊き込み御飯 さばの塩焼き キャベツとコーンのサラダ ミニトマト 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 枝豆 さば 乾燥わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン ミニマト だいこん	423	19.5	13.5	2.6
15日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ジャーマンポテト もやしのごま風味サラダ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 ごまドレッシング	豆腐ハンバーグ ベーコン	たまねぎ もやし にんじん きゅうり	416	13.0	14.1	0.9
年長	おにぎり(かつおみりん・わかめ) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ジャーマンポテト	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油	炊き込みわかめ 焼きのり 豆腐ハンバーグ ベーコン	たまねぎ	/			
16日 (金) 誕生会	冷やしうどん 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え オレンジ	うどん 天かす めんつゆ 片栗粉 キャノーラ油 コールスロートレッシング	卵 乾燥わかめ 鶏肉	しょうが キャベツ いんげん オレンジ	386	13.3	14.8	2.8



メニュー表



2016年09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				
20日 (火)	ご飯 白身魚のパン粉焼き おさつスティック チーズ入りサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース さつまいも 上白糖 マヨネーズ	ホキ チーズ	パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	452	15.8	15.2	1.1
年長	おにぎり(わかめ・菜めし) 白身魚のパン粉焼き おさつスティック	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース さつまいも 上白糖	炊き込みわかめ 焼きのり ホキ	菜飯の素 パセリ粉	/			
21日 (水)	中華飯 ウインナー玉子巻き フルーツ和え 	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 ウインナー玉子巻	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ 黄桃缶 みかん缶	399	10.9	8.3	2.0
23日 (金)	ハヤシライス チキンナゲット 三色サラダ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 チキンナゲット	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン	537	14.4	18.9	3.4
26日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 炒り鶏 彩りサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも ごまドレッシング	赤魚 鶏肉	にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ 青菜 ホールコーン パプリカ	351	17.5	6.8	1.5
27日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 焼きビーフン ミモザサラダ	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 シーザーサラダドレッシング	鶏肉 豚肉 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー	394	16.4	12.7	1.1
年長	おにぎり(わかめ・かつおみりん) 鶏肉のカレー風味焼き 焼きビーフン	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏肉 豚肉	キャベツ にんじん	/			
28日 (水)	ご飯 ずき煮 蒸しかぼちゃ もやしのナムル	精白米 上白糖 めんつゆ ごま油	牛肉 厚揚げ 枝豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし ホールコーン	445	13.6	15.5	1.2
29日 (木)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン 大根の醤油マヨ和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	メンチカツ 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 だいこん にんじん 青菜 ホールコーン	484	12.1	20.2	1.7
年長	おにぎり(わかめ・菜めし) メンチカツ 厚焼き玉子	精白米 キャノーラ油	炊き込みわかめ 焼きのり メンチカツ 卵	菜飯の素 	/			
30日 (金)	焼きそば ハンバーグ(ケチャップ) 季節の果物【ぶどう】	中華めん キャノーラ油	豚肉 ハンバーグ	キャベツ にんじん トマトケチャップ ぶどう	470	18.3	12.4	2.8
平均					422	14.3	13.1	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。