


 メニュー表


2017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 | | | | |
| 11日 (水) | ご飯 白身魚フライ キャベツ添え ナポリタン風スパ コンソメスープ(わかめ) | 精白米 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング スパゲッティ 上白糖 | 白身魚フライ 乾燥わかめ | キャベツ 青菜 たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 | 383 | 12.0 | 9.5 | 2.3 |
| 12日 (木) | ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 二色サラダ | 精白米 マーマレードジャム じゃがいも キャノーラ油 コールスロートレッシング | 鶏肉 ベーコン | たまねぎ ブロッコリー にんじん | 403 | 14.8 | 12.5 | 0.8 |
| 13日 (金) | カレーライス 大根のごま風味サラダ みかん | 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 油揚げ | たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん いんげん みかん | 480 | 10.1 | 16.0 | 1.9 |
| 16日 (月) | ピラフ ミニハンバーグ 具だくさんスープ キャンディチーズ | 精白米 キャノーラ油 | 鶏肉 ミニハンバーグ 豆腐 乾燥わかめ キャンディチーズ | たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ キャベツ | 354 | 14.0 | 6.8 | 2.4 |
| 17日 (火) 誕生会 | けんちん風うどん 蒸しシュウマイ キャベツ添え りんご | うどん めんつゆ マヨネーズ | 豚肉 油揚げ しゅうまい | だいこん にんじん キャベツ 青菜 りんご | 371 | 12.0 | 11.2 | 3.4 |
| 18日 (水) | ふりかけご飯(かつおみりん) 炒り鶏 厚焼き玉子 白菜のごま和え | 精白米 かつおみりんふりかけ じゃがいも 上白糖 めんつゆ ごま | 鶏肉 卵 | にんじん ごぼう はくさい いんげん | 356 | 12.4 | 7.2 | 1.2 |
| 19日 (木) | ご飯 とんかつ ブロッコリー添え 焼きビーフン 味噌汁(大根) | 精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 | とんかつ 豚肉 味噌 | ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん | 475 | 15.8 | 18.0 | 2.2 |
| 20日 (金) | ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け もやしと水菜のサラダ | 精白米 上白糖 ごまドレッシング | さば ロースハム | かぼちゃ もやし にんじん 水菜 | 376 | 16.4 | 10.0 | 1.5 |
| 23日 (月) | 麻婆飯 チキンナゲット キャロットサラダ | 精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ | 豆腐 豚肉 味噌 チキンナゲット ツナ缶詰 | たまねぎ しょうが トマトケチャップ にんじん いんげん | 484 | 15.8 | 15.8 | 2.5 |
| 24日 (火) | ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース コールスローサラダ | 精白米 上白糖 片栗粉 ペンネ コールスロートレッシング | 豆腐ハンバーグ チーズ | たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん | 413 | 13.7 | 11.6 | 1.3 |
| 25日 (水) | ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり 白菜のおかか和え 味噌汁(玉ねぎ) | 精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 めんつゆ | 鶏肉 ツナフレーク水煮 卵 かつお節 味噌 | しょうが にんじん はくさい 青菜 たまねぎ | 445 | 16.7 | 16.2 | 2.2 |


 メニュー表


2017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 | | | | |
| 26日 (木) | 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 鶏肉 | にんじん グリンピース ごぼう ねぎ | 393 | 17.6 | 9.9 | 1.6 |
|  ♪冬のぽかぽかメニュー♪ | | | |  | | | | |
| 27日 (金) | ハヤシライス ウインナー玉子巻き もやしのサラダ | 精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ | 豚肉 ウインナー玉子巻 | たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし いんげん | 485 | 12.6 | 15.3 | 3.2 |
| 30日 (月) | ご飯 すき煮 パンプキンサラダ りんご | 精白米 上白糖 マヨネーズ | 豚肉 厚揚げ ツナ缶詰 | たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ りんご | 469 | 15.1 | 15.7 | 1.4 |
| 31日 (火) | 田舎風うどん 肉団子(ケチャップ) キャベツ添え | うどん めんつゆ キャノーラ油 ごまトレンソング | 鶏肉 肉団子 | だいこん たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん | 430 | 15.9 | 17.1 | 3.5 |
| 平均 | | | | | 421 | 14.3 | 12.8 | 2.0 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

