

メニュー表

2017年03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)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが お魚ソーセージフライ 野菜とチーズのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング	のりたまふりかけ 豚肉 お魚ソーセージフライ チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	390	10.8	7.6	1.6
2日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 南瓜の煮付け もやしのごま和え	精白米 上白糖 めんつゆ ごま	さけ 味噌	かぼちゃ もやし にんじん いんげん	363	16.0	7.7	1.0
3日 (金)	散らし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) ストロベリーゼリー	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ 白玉麩 ストロベリーゼリー	卵 でんぶ 焼きのり 鶏肉 乾燥わかめ	乾燥しいたけ にんじん きゅうり しょうが キャベツ 青菜	445	13.9	10.6	2.9
 <p>♪ ひなまつりメニュー</p>								
6日 (月)	麻婆飯 ウインナー玉子巻き キャベツのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごまトレッシング	豆腐 豚肉 味噌 ウインナー玉子巻	たまねぎ しょうが トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	403	13.1	9.4	2.3
7日 (火) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) おさつスティック 白菜のおかか和え フルーツ和え	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	ハンバーグ かつお節	トマトケチャップ はくさい にんじん 青菜 黄桃缶 みかん缶	399	10.6	6.8	0.8
8日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう 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 マカロニ マヨネーズ	赤魚 ロースハム	ごぼう にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	358	16.0	5.6	1.5
9日 (木)	ご飯 メンチカツ ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(玉ねぎ)	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油	メンチカツ ツナフレーク水煮 卵 味噌	ブロッコリー にんじん たまねぎ	435	11.9	14.3	2.5

メニュー表

2017年03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				
10日 (金)	カレーライス キャベツのさっぱりサラダ りんご	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚肉 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ レモン果汁 りんご	441	9.6	12.4	2.0
13日 (月)	炊き込み御飯 ミニ白身魚フライ キャベツの彩りサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 コールスロート ^{レッシング} 白玉麩	鶏肉 油揚げ 白身魚フライ 乾燥わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ 青菜 ホールコーン パプリカ	377	13.4	10.0	2.3
14日 (火)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 ごまドレッシング	豚肉 卵 ツナ缶詰	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	405	15.0	14.8	1.2
15日 (水)	焼鳥井 もやしの和え物 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 上白糖 めんつゆ	鶏肉 卵 焼きのり 油揚げ 味噌	しょうが もやし にんじん いんげん だいこん	477	20.5	14.0	2.7
16日 (木)	ミートスパゲティ チキンナゲット シーザーサラダ	スパゲティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 シーザーサラダドレッシング	牛肉 チキンナゲット	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	378	12.9	12.1	2.5
21日 (火)	中華飯 蒸しシュウマイ 小魚	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しゅうまい 小魚	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン	398	13.2	8.2	2.2
22日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け ポテトサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	さば 油揚げ ロースハム	切干し大根 にんじん いんげん ホールコーン	389	15.5	12.9	1.2
23日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 大豆のチリコンカン 味噌汁(キャベツ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖	鶏肉 あおのり 大豆 豚肉 味噌	しょうが 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 キャベツ	431	17.5	16.0	2.0
平均					405	13.9	10.8	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。