

メニュー表

2017年04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 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) ジャーマンポテト チーズ入りサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ ぶどうゼリー	ハンバーグ ベーコン チーズ	トマトケチャップ たまねぎ キャベツ にんじん 青菜	396	11.2	9.9	0.9
11日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き ナポリタン風スパ 野菜のごま和え	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ めんつゆ ごま	鶏肉 ロースハム	たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん 青菜	395	15.2	9.3	1.5
12日 (水)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま シーザーサラダドレッシング	白身魚フライ 油揚げ	にんじん キャベツ ホールコーン いんげん	357	10.7	9.3	1.5
13日 (木)	わかめご飯 肉じゃが ウインナー玉子巻き オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖	炊き込みわかめ 豚肉 ウインナー玉子巻	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ オレンジ	372	10.1	7.2	1.8
14日 (金)	焼きそば チキンナゲット ブロッコリーとしらすの和え物	中華めん キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 チキンナゲット しらす干し	キャベツ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	414	15.9	14.9	2.4
17日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 蒸しかぼちゃ 野菜とマカロニのサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ ロースハム 枝豆	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	406	12.4	8.8	1.2
18日 (火)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 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 青菜 ホールコーン	402	14.3	7.9	2.3

メニュー表

2017年04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				
19日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ ブロッコリー添え 焼きビーフン みかん缶	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油	さば 味噌 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん みかん缶	383	17.5	10.2	0.9
20日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 金平ごぼう お浸し	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	鶏肉 あおのり 卵	しょうが ごぼう にんじん はくさい ほうれん草	405	14.3	14.1	0.9
21日 (金)	カレーライス キャベツとツナのサラダ キャンディチーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 ツナ缶詰 キャンディチーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん	462	11.2	14.5	2.1
24日 (月)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 二色サラダ	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 厚揚げ 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	428	16.5	13.2	1.6
25日 (火)	ご飯 とんかつ 大豆のチリコンカン 海藻入りサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	とんかつ 大豆 豚肉 乾燥わかめ	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 にんじん ホールコーン	437	15.3	14.7	1.3
26日 (水)	焼鳥丼 甘芋 キャロットサラダ	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 コールスロートレッシング	鶏肉 卵 焼きのり ツナ缶詰	しょうが にんじん いんげん	461	16.5	13.2	1.7
27日 (木)	ひじきご飯 赤魚の塩焼き キャベツ添え オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ ごまトレッシング	ひじき 油揚げ 鶏肉 赤魚	にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	342	17.7	5.7	1.6
28日 (金) 誕生会	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 和風スパゲティ レタスサラダ 青りんごゼリー	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲティ マヨネーズ シーザーサラダドレッシング 青りんごゼリー	豆腐ハンバーグ ツナ缶詰 ロースハム	にんじん 乾燥しいたけ レタス	420	12.5	10.3	1.3
平均					405	14.0	10.8	1.5

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。