

メニュー表

2017年05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 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ジーマンポテト ミモザサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも コールスロート ^{レッシング}	鶏肉 ベーコン 卵	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん	434	15.0	16.9	0.7
2日 (火)	ハヤシライス キャベツのサラダ キャンディチーズ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 キャンディチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン	456	11.0	13.7	3.0
8日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとハムのサラダ	精白米 上白糖 ごま ^{レッシング}	ハンバーグ 高野豆腐 卵 ロースハム	トマトケチャップ にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	376	13.8	8.6	1.7
9日 (火)	ピラフ チキンナゲット キャベツ添え プチゼリー	精白米 キャノーラ油 めんつゆ プチゼリー	鶏肉 チキンナゲット	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ粉 トマトケチャップ キャベツ 青菜	388	13.0	9.3	1.6
10日 (水)	ご飯 鶏肉の西京焼き おさつスティック おかか和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 味噌 かつお節	だいこん にんじん いんげん	416	14.2	11.6	0.5
11日 (木)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 焼きビーフン パンプキンサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース ビーフン ごま油 マヨネーズ	ホキ 豚肉 枝豆	パセリ粉 キャベツ にんじん かぼちゃ	438	18.2	14.4	1.3
12日 (金)	ミートスパゲティ ポークウインナー 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 ^{レッシング}	牛肉 ポークウインナー ツナ缶詰	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	346	11.1	12.0	2.2
15日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 コールスローサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 コールスロート ^{レッシング}	豚肉 卵	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ 青菜 パプリカ	409	15.1	15.5	1.0
16日 (火)	中華飯 蒸しシュウマイ ブロッコリーの和え物	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豚肉 しゅうまい	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン ブロッコリー	390	11.9	8.1	2.1
17日 (水)	ご飯 サーモンのグリル 焼きじゃが芋のトマトソース もやしのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごま ^{レッシング}	さけ 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ もやし にんじん いんげん	386	16.4	10.5	1.1

メニュー表

2017年05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				
18日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 人参しりしり レタスサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 あおのり ツナフレーク水煮 卵	しょうが にんじん レタス きゅうり	407	14.7	14.5	1.0
19日 (金)	カレーライス キャベツとほうれん草のサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ ほうれん草 ホールコーン オレンジ	452	10.4	12.5	2.0
22日 (月)	ご飯 とんかつ ひじきの煮付け キャベツの和え物	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	とんかつ ひじき 油揚げ	にんじん ホールコーン キャベツ 青菜	405	12.6	13.4	1.0
24日 (水)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風スパゲティ キャベツの彩りサラダ	精白米 マーマレードジャム 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	にんじん 乾燥しいたけ キャベツ ホールコーン パプリカ いんげん	399	15.2	11.1	1.1
25日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 肉じゃが ブロッコリーサラダ	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 豚肉 ツナ缶詰	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	414	14.1	12.9	1.3
26日 (金)	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 豚肉 ロースハム	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	380	16.9	7.5	1.5
29日 (月)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 蒸しシュウマイ キャベツの醤油マヨ和え	精白米 上白糖 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ しゅうまい	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	421	15.1	14.7	1.4
30日 (火) 誕生会	焼きそば 甘芋 しらす入りサラダ オレンジ	中華めん キャノーラ油 さつまいも 上白糖 めんつゆ	豚肉 しらす干し	キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	390	12.3	10.4	2.0
31日 (水)	麻婆飯 ウインナー玉子巻き 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 ウインナー玉子巻	たまねぎ しょうが トマトケチャップ もやし にんじん いんげん	395	13.9	8.2	2.3
平均					405	13.9	11.8	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。