

メニュー表

2017年07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				
3日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ キャベツの和え物	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 ツナ缶詰	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん 青菜	403	13.8	8.2	2.3
4日 (火)	ご飯 白身魚フライ 焼きビーフン ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 ごまドレッシング	白身魚フライ 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	370	13.0	10.9	1.1
5日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 彩りサラダ	精白米 上白糖 シーザーサラダドレッシング	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵	にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ キャベツ パプリカ いんげん	393	17.3	12.6	1.3
6日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め お魚ソーセージフライ スティックきゅうり	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ	豚肉 お魚ソーセージフライ	たまねぎ にんじん しょうが トマトケチャップ きゅうり	412	14.6	14.6	1.0
7日 (金)	ケチャップライス お星さまハンバーグ 枝豆 オレンジ 	精白米 キャノーラ油	鶏肉 ハンバーグ 枝豆	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ オレンジ	346	13.4	6.5	1.7
☆ セタメニュー ☆								
10日 (月)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが ポークウインナー 野菜としらすのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	のりたまふりかけ 豚肉 ポークウインナー しらす干し	たまねぎ にんじん ブロッコリー	396	11.1	11.6	1.6
11日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け パンプキンサラダ	精白米 上白糖 マヨネーズ	さけ 油揚げ 枝豆	切干し大根 にんじん かぼちゃ	388	15.4	11.9	1.0
12日 (水)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け おかか和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	メンチカツ ひじき 油揚げ 枝豆 かつお節	にんじん ホールコーン キャベツ	407	10.2	14.2	1.2

メニュー表

2017年07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				
13日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ズッキーニのトマト和え もやしのごま和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉	しょうが ズッキーニ 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 青菜 ホールコーン	414	16.5	14.8	0.9
14日 (金) 誕生会	冷やしうどん チキンナゲット 卵入りサラダ 青りんごゼリー	うどん 天かす めんつゆ コールスロートレッシング 青りんごゼリー	ロースハム 乾燥わかめ チキンナゲット 卵	トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	402	12.1	10.9	3.4
18日 (火)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風スパゲティ シーザーサラダ	精白米 マーマレードジャム スパゲティ マヨネーズ シーザーサラダトレッシング	鶏肉 ツナ缶詰	にんじん 乾燥しいたけ ブロッコリー ホールコーン	398	15.6	11.1	1.1
19日 (水) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) おさつスティック コールスローサラダ オレンジ	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	ハンバーグ ツナ缶詰	トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜 オレンジ	426	11.0	9.6	1.0
31日 (月)	炊き込み御飯 とんかつ 昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油	鶏肉 油揚げ とんかつ 塩昆布 味噌	にんじん ごぼう キャベツ いんげん たまねぎ なす	391	13.2	10.2	2.0
平均					396	13.6	11.3	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。