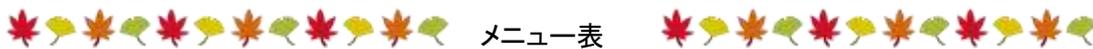


メニュー表

2017年09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				
4日 (月)	そぼろ丼 甘芋 コールスローサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま さつまいも コールスロードレッシング	卵 鶏肉 豚肉 味噌 枝豆	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ	429	15.5	10.8	1.3
5日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペネトマトソース もやしのサラダ	精白米 上白糖 ペパネ めんつゆ	鶏肉 ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 もやし オクラ ホールコーン	399	16.8	10.3	1.1
6日 (水)	わかめご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり キャベツとハムのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	炊き込みわかめ 赤魚 油揚げ 卵 ロースハム	にんじん キャベツ 青菜	365	16.4	6.6	2.3
7日 (木)	ご飯 とんかつ キャベツ添え じゃがいもの煮物 ミニトマト	精白米 キャノーラ油 ごまドレッシング じゃがいも	とんかつ 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース ミニトマト	459	14.8	15.5	1.3
8日 (金) 誕生会	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 焼きビーフン 黄桃	精白米 上白糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油	豆腐ハンバーグ 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん 黄桃缶	416	14.0	12.2	1.1
11日 (月)	冷やしうどん ミニ白身魚フライ チーズ入りサラダ	うどん 天かす めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ	ロースハム 乾燥わかめ 白身魚フライ チーズ	キャベツ にんじん 青菜	338	12.2	9.6	3.3
12日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ キャベツの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ 上白糖 めんつゆ	鶏肉 ツナ缶詰	しょうが たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん	425	15.3	14.1	1.1
年長	おにぎり(菜めし・かつおみりん) 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ	精白米 かつおみりんふりかけ 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ 上白糖	焼きのり 鶏肉	菜飯の素 しょうが たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉	/			
13日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミソース) パンブキンマッシュ シーザーサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 シーザーサラダドレッシング	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	352	11.5	6.3	1.2
14日 (木)	チャーハン チキンナゲット 中華スープ(キャベツ・大根) 枝豆	精白米 キャノーラ油 ごま油	鶏肉 豚肉 卵 チキンナゲット 枝豆	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ だいこん	378	13.9	10.5	2.4
年長	チャーハンおにぎり チキンナゲット 枝豆	精白米 キャノーラ油 ごま油	鶏肉 豚肉 卵 チキンナゲット 枝豆	たまねぎ にんじん トマトケチャップ	/			
15日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 もやしときゅうりのおかか和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵 かつお節	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	400	16.2	14.4	1.0
19日 (火)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け キャベツのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	メンチカツ 油揚げ	切干し大根 にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	442	10.2	16.8	1.3
年長	おにぎり(わかめ・菜めし) メンチカツ ポークウインナー	精白米 キャノーラ油	炊き込みわかめ 焼きのり メンチカツ ポークウインナー	菜飯の素	/			



メニュー表

2017年09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				
20日 (水)	焼鳥丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(キャベツ・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ ごま 白玉麩	鶏肉 焼きのり 味噌	しょうが ブロッコリー にんじん キャベツ	433	18.0	11.3	2.7
21日 (木)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 大豆のチリコンカン 野菜とマカロニのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 上白糖 マカロニ マヨネーズ	ホキ 大豆 豚肉 鶏肉	パセリ粉 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	432	19.5	13.5	1.4
年長	おにぎり(菜めし・わかめ) 白身魚のパン粉焼き 野菜とマカロニのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース マカロニ マヨネーズ	炊き込みわかめ 焼きのり ホキ	菜飯の素 パセリ粉 キャベツ にんじん ホールコーン	/			
22日 (金)	カレーライス 卵入りサラダ ブチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 加レール コールスロートレッシング ブチゼリー	豚肉 枝豆 卵	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ	465	10.1	14.3	1.9
25日 (月)	菜めしご飯 肉じゃが お魚ソーセージフライ 大根のごま風味サラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまトレッシング	豚肉 お魚ソーセージフライ	菜飯の素 たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん 青菜 ホールコーン	385	9.8	7.1	1.7
26日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) おさつスティック キャベツの醤油マヨ和え	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	ハンバーグ ロースハム	トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	400	10.7	9.2	1.0
年長	おにぎり(菜めし・かつおみりん) ハンバーグ(ケチャップ) おさつスティック	精白米 かつおみりんふりかけ さつまいも キャノーラ油 上白糖	焼きのり ハンバーグ	菜飯の素 トマトケチャップ	/			
27日 (水)	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 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが もやし にんじん オクラ	405	15.0	8.0	2.4
28日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま シーザーサラダトレッシング	鶏肉 味噌	ごぼう にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ	366	14.7	10.7	0.9
年長	おにぎり(わかめ・菜めし) 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏肉 味噌	菜飯の素 ごぼう にんじん	/			
29日 (金)	焼きそば ウインナー玉子巻き 季節の果物【ぶどう】	中華めん キャノーラ油	豚肉 ウインナー玉子巻	キャベツ にんじん トマトケチャップ ぶどう	375	13.0	11.0	2.1
平均					405	13.8	11.2	1.6

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。