

メニュー表

2017年12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 (金) | ご飯 白身魚フライ リーフレタス添え 人參しりしり 味噌汁(大根・玉ねぎ) | 精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 | 白身魚フライ 油揚げ 卵 味噌 | リーフレタス にんじん だいこん たまねぎ | 354 | 12.0 | 8.8 | 2.0 |
| 4日 (月) | 菜めしご飯 肉じゃが 厚焼き玉子 おかか和え | 精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ | 豚肉 卵 かつお節 | 菜飯の素 たまねぎ にんじん だいこん 青菜 | 356 | 10.0 | 6.3 | 1.6 |
| 5日 (火) | 麻婆飯 チキンナゲット 季節の果物【みかん】 | 精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 | 豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 チキンナゲット | たまねぎ しょうが ニラ トマトケチャップ みかん | 386 | 13.4 | 6.5 | 2.2 |
| 6日 (水) | ご飯 鶏肉のカレー風味焼き キャベツ添え 切干大根の煮付け 味噌汁(玉ねぎ・麩) | 精白米 上白糖 マヨネーズ 白玉麩 | 鶏肉 油揚げ 味噌 | キャベツ パプリカ 切干し大根 にんじん いんげん たまねぎ | 413 | 16.3 | 13.5 | 2.1 |
| 11日 (月) | ご飯 メンチカツ 田舎豆 彩りサラダ | 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 大豆 油揚げ ロースハム | ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー | 433 | 11.7 | 16.3 | 1.4 |
| 12日 (火) | 田舎風うどん 蒸しシュウマイ チーズ入りサラダ | うどん めんつゆ シーザーサラダドレッシング | 鶏肉 しゅうまい 枝豆 チーズ | だいこん たまねぎ にんじん キャベツ | 346 | 15.3 | 8.9 | 3.5 |
| 13日 (水) もちつき | お雑煮 みかん | もち米 | かまぼこ | ほうれん草 みかん | 217 | 5.3 | 0.8 | 1.0 |

メニュー表

2017年12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 | | | | |
| 14日 (木) | ご飯 さばのたれかけ 野菜とマカロニのサラダ 豚汁 | 精白米 上白糖 片栗粉 ごま マカロニ マヨネーズ | さば ロースハム 豚肉 味噌 | トマトケチャップ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん | 422 | 18.1 | 12.7 | 2.0 |
| 15日 (金) | カレーライス 大根とほうれん草のサラダ フルーツ和え | 精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ ごま | 豚肉 油揚げ | たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん ほうれん草 黄桃缶 みかん缶 | 467 | 10.1 | 13.4 | 1.9 |
| 18日 (月) | ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 高野豆腐と野菜の煮物 昆布和え | 精白米 上白糖 | 鶏肉 高野豆腐 卵 塩昆布 | トマトケチャップ にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ はくさい いんげん | 385 | 16.8 | 11.0 | 1.1 |
| 19日 (火) | ケチャップライス もみの木ハンバーグ リーフレタス・ミニトマト添え フライドポテト コールスローサラダ いちごプリン | 精白米 キャノーラ油 じゃがいも コールスロードレッシング いちごプリン | 鶏肉 ハンバーグ  | たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ リーフレタス ミニトマト パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜 | 449 | 12.2 | 11.6 | 1.7 |
| 20日 (水) 誕生会 | ご飯 鶏肉の香味揚げ おさつスティック キャロットサラダ 青りんごゼリー | 精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも 上白糖 ごまドレッシング 青りんごゼリー | 鶏肉 青のり ツナ缶詰 | しょうが にんじん 水菜 | 517 | 14.0 | 17.5 | 0.8 |
| 21日 (木) | ご飯 焼肉風炒め お浸し りんご | 精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま | 豚肉 味噌 | キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 ホールコーン りんご | 380 | 13.3 | 11.5 | 1.0 |
| 平均 | | | | | 394 | 12.9 | 10.6 | 1.7 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。