



## メニュー表



2018年01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 (水)	ご飯 さばの味噌かけ ブロッコリー添え 焼きビーフン すまし汁(大根・麩)	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 白玉麩	さば 味噌 豚肉	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん	382	18.0	10.2	1.9
11日 (木)	ご飯 チキンカツ おさつスティック しらす入りサラダ	精白米 キャノーラ油 さつまいも 上白糖 めんつゆ	チキンカツ しらす干し	キャベツ にんじん 青菜	407	12.6	10.0	0.7
12日 (金) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ ストロベリーゼリー	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ ストロベリーゼリー	ハンバーグ 油揚げ ロースハム 枝豆	トマトケチャップ にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	413	12.1	9.3	1.3
15日 (月)	わかめご飯 豚肉の生姜炒め パンプキンサラダ りんご	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ	炊き込みわかめ 豚肉 枝豆	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ りんご	441	14.2	15.3	1.4
16日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ けんちん汁	精白米 片栗粉 キャノーラ油 カレー	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース だいこん ごぼう ねぎ	415	16.1	15.3	1.9
17日 (水)	チャーハン エビフライ ブロッコリーサラダ 中華スープ(玉ねぎ・豆腐)	精白米 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 卵 エビフライ ツナ缶詰 豆腐	たまねぎ にんじん ブロッコリー	342	11.9	8.5	2.1
18日 (木)	ご飯 白身魚のパン粉焼き じゃがいもの煮物 もやしと水菜のサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース じゃがいも ごまドレッシング	ホキ 豚肉	パセリ粉 たまねぎ にんじん もやし ホールコーン 水菜	409	18.3	12.0	1.4
19日 (金)	ツナクリームスパゲティ チキンナゲット 白菜とハムのサラダ	スパゲティ キャノーラ油 めんつゆ	ツナクリームソース チキンナゲット ロースハム	たまねぎ ほうれん草 ホールコーン トマトケチャップ はくさい にんじん	346	13.9	9.3	2.6



## メニュー表



2018年01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				
22日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 金平ごぼう 野菜とチーズのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま コールスロートレッシング	豆腐ハンバーグ チーズ	ごぼう にんじん キャベツ 青菜 パプリカ	387	11.9	11.7	1.2
23日 (火)	麻婆飯 お魚ソーセージフライ 大根の醤油マヨ和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 お魚ソーセージフライ	たまねぎ しょうが ニラ トmatケチャップ だいこん にんじん ホールコーン	418	13.5	8.5	2.4
24日 (水)	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの煮付け さつまいも 	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも	さけ 味噌 ひじき 油揚げ 鶏肉	にんじん いんげん ごぼう ねぎ	393	17.5	9.9	1.6
<b>♪冬のぽかぽかメニュー</b>								
25日 (木)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 和風スパゲティ お浸し 味噌汁(もやし・麩)	精白米 上白糖 スパゲティ マヨネーズ めんつゆ ごま 白玉麩	鶏肉 ツナ缶詰 味噌	トmatケチャップ にんじん 乾燥しいたけ はくさい ほうれん草 もやし	400	17.1	10.7	2.1
26日 (金)	カレーライス ウインナー玉子巻き プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー プチゼリー	豚肉 ウインナー玉子巻	たまねぎ にんじん トmatケチャップ	479	11.0	14.9	2.1
29日 (月)	ご飯 炒り鶏 蒸しシュウマイ おかか和え	精白米 じゃがいも 上白糖 めんつゆ	鶏肉 しゅうまい かつお節	にんじん ごぼう ブロッコリー ホールコーン	345	12.4	7.1	1.1
30日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ 豚汁	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	赤魚 ロースハム 豚肉 味噌	ホールコーン きゅうり だいこん ごぼう にんじん	367	17.7	7.6	2.4
31日 (水)	けんちん風うどん 肉団子のオーロラソース 彩りサラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ シーザーサラダドレッシング	豚肉 油揚げ 肉団子	だいこん にんじん トmatケチャップ キャベツ ホールコーン パプリカ いんげん	421	14.7	16.6	3.5
平均					397	14.5	11.0	1.8

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。