



メニュー表



2018年02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 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 大根の和え物	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 めんつゆ	豚肉 卵 油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	400	14.7	13.9	1.2
2日 (金)	豆入り五目御飯 ちくわの天ぷら コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 コールスロート ^{レッシング} 白玉麩	鶏肉 油揚げ 大豆 焼き竹輪 卵 青のり 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	401	14.3	10.1	2.6
5日 (月)	中華飯(海鮮入り) ポークウインナー りんご	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 えび いか ポークウインナー	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン りんご	411	13.6	11.2	2.0
6日 (火)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) ブロッコリー添え パンプキンサラダ コンソメスープ(キャベツ・わかめ)	精白米 ハヤシルー マヨネーズ	ハンバーグ ツナ缶詰 乾燥わかめ	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	372	11.9	9.2	2.1
7日 (水)	ふりかけご飯(のりたま) さばの塩焼き 肉じゃが 彩りサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごま ^{レッシング}	のりたまふりかけ さば 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい 青菜 パプリカ	404	17.2	11.3	1.7
8日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) 人参しりしり 味噌汁(大根・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 ごま油	鶏肉 油揚げ 卵 枝豆 味噌	しょうが にんじん だいこん たまねぎ	451	16.3	15.6	2.6
9日 (金)	カレーライス 蒸しシュウマイ もやしと水菜のサラダ	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 しゅうまい	たまねぎ にんじん トマトケチャップ [°] もやし 水菜	464	11.5	14.1	2.1
13日 (火)	ピラフ チキンナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ(豆腐・わかめ)	精白米 キャノーラ油 マヨネーズ	鶏肉 チキンナゲット 豆腐 乾燥わかめ	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 [°] ブロッコリー	370	13.9	7.4	2.5
14日 (水)	塩ラーメン 肉団子(ケチャップ) プチゼリー	中華めん キャノーラ油 プチゼリー	乾燥わかめ 肉団子	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ [°]	358	13.3	9.7	3.6



メニュー表



2018年02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				
15日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き ペンネトマトソース シーザーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 パンネ シーザーサラダドレッシング	鶏肉 ツナ缶詰 卵	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	428	16.3	11.8	1.3
16日 (金)	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け 白菜のごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	白身魚フライ 油揚げ 枝豆	切干し大根 にんじん はくさい ホールコーン	354	11.4	10.5	0.8
19日 (月)	豚丼 甘芋 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	豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ 青菜	474	13.6	11.8	1.7
21日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ひじきの煮付け 三色サラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 コールスロートレッシング	豆腐ハンバーグ ひじき 油揚げ	にんじん ブロッコリー ホールコーン	367	12.1	11.0	1.0
22日 (木)	わかめご飯 赤魚の塩焼き 野菜とマカロニのサラダ 豚汁	精白米 マカロニ マヨネーズ	炊き込みわかめ 赤魚 ロースハム 豚肉 味噌	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	377	18.1	8.5	2.6
23日 (金)	ご飯 ビーフシチュー 大根とほうれん草のサラダ 小魚	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー ごまドレッシング	牛肉 小魚	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	468	11.1	16.7	3.0
26日 (月)	ご飯 とんかつ 大豆のチリコンカン ミモザサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	とんかつ 大豆 豚肉 鶏肉 卵	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	440	16.0	15.8	1.1
27日 (火) 誕生会	田舎風うどん ウインナー玉子巻き もやしのサラダ りんご	うどん めんつゆ ごまドレッシング	鶏肉 ウインナー玉子巻 ツナ缶詰	だいこん たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし 青菜 りんご	357	14.5	9.5	3.3
28日 (水)	ご飯 白身魚の西京焼き チャプチェ キャベツの醤油マヨ和え	精白米 上白糖 はるさめ ごま油 マヨネーズ	ホキ 味噌 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ ホールコーン	344	16.9	6.5	1.3
平均					402	14.2	11.3	2.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。