













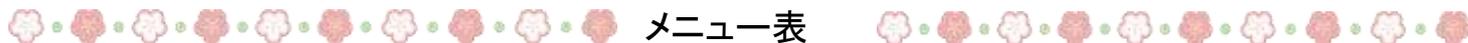



メニュー表

2018年03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)	菜めしご飯 肉じゃが お魚ソーセージフライ 大根の和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	豚肉 お魚ソーセージフライ 乾燥わかめ	菜飯の素 たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん ホールコーン	369	9.8	5.5	1.8
2日 (金)	散らし寿司 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) もものゼリー	精白米 上白糖 酢 片栗粉 キャノーラ油 コールスロート ^{レッシング} 白玉麩 もものゼリー	卵 でんぶ 焼きのり 鶏肉 乾燥わかめ	乾燥しいたけ にんじん きゅうり しょうが キャベツ 青菜	425	13.7	12.1	2.3
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ♪ ひなまつりメニュー ♪ </div>								
5日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 南瓜の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 マカロニ マヨネーズ	さば 味噌 ロースハム	かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	409	16.5	10.2	1.3
6日 (火)	麻婆飯 蒸しシュウマイ もやしの醤油マヨ和え	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 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら もやし にんじん 青菜	426	15.0	10.2	2.5
7日 (水) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 金平にんじん シーザーサラダ オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 シーザーサラダ ^{レッシング}	ハンバーグ 油揚げ 卵	トマトケチャップ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー オレンジ	348	11.6	7.3	1.1
8日 (木)	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリー添え 和風スパゲティ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 マーメレード ^{ジャム} めんつゆ スパゲティ マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶詰 味噌	ブロッコリー にんじん 乾燥しいたけ もやし ねぎ	404	16.9	10.7	2.3
9日 (金)	カレーライス 大根サラダ りんご	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん 青菜 りんご	424	10.1	8.8	2.1


 メニュー表

2018年03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				
12日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め ちくわの天ぷら 春雨サラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 小麦粉 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 焼き竹輪 卵 青のり ロースハム	たまねぎ にんじん しょうが いんげん ホールコーン	430	15.0	14.2	1.2
13日 (火)	ご飯 白身魚のパン粉焼き おさつスティック 野菜とチーズのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース さつまいも 上白糖 ごまドレッシング	ホキ チーズ	パセリ粉 ブロッコリー にんじん	421	15.7	12.3	1.1
14日 (水)	焼鳥丼 味噌汁(白菜・大根) プチゼリー	精白米 上白糖 プチゼリー	鶏肉 卵 焼きのり 味噌	しょうが はくさい だいこん にんじん	465	18.6	12.5	2.6
15日 (木)	ミートスパゲティ チキンナゲット コールスローサラダ	スパゲッティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 コールスロートレッシング	牛肉 チキンナゲット	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン きゅうり	366	12.8	8.5	3.3
19日 (月)	ふりかけご飯(かつおみりん) 酢鶏 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 めんつゆ	鶏肉 卵 油揚げ	しょうが たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	435	15.1	14.7	1.4
20日 (火)	炊き込み御飯 肉団子(ケチャップ) 白菜のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 油揚げ 肉団子 卵 豆腐 味噌	にんじん ごぼう トマトケチャップ はくさい いんげん たまねぎ	434	14.7	14.3	2.2
22日 (木)	ご飯 すき煮 甘芋 昆布和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油	豚肉 厚揚げ 塩昆布	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん ホールコーン	422	14.6	12.3	1.1
平均					412	14.2	10.9	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。