

メニュー表

2018年04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				
11日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) おさつスティック コールスローサラダ	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖 コールスロードレッシング	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん 青菜	406	10.8	9.5	0.8
12日 (木)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き 切干大根の煮付け 卵入りサラダ	精白米 上白糖 ごまドレッシング	鶏肉 油揚げ 枝豆 卵	トマトケチャップ 切干し大根 にんじん キャベツ 青菜	382	14.9	11.7	0.6
13日 (金)	カレーライス キャベツときゅうりのサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ ごま プチゼリー	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	424	10.1	8.7	1.5
16日 (月)	焼鳥丼 おかか和え オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ	鶏肉 卵 のり 枝豆 かつお節	しょうが もやし にんじん オレンジ	433	17.7	11.2	1.1
17日 (火)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン キャベツのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	白身魚フライ 大豆 豚肉 鶏肉	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 ホールコーン きゅうり	350	13.6	9.1	0.6
18日 (水)	ご飯 照り焼き肉団子 焼きビーフン ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油 ごまドレッシング	肉団子 豚肉 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ	376	14.0	10.8	0.6
19日 (木)	焼きそば ポークウインナー シーザーサラダ	中華めん キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	豚肉 ポークウインナー	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	375	13.2	14.5	1.4
20日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ 金平ごぼう 白菜の醤油マヨ和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ	さば 味噌	ごぼう にんじん はくさい ホールコーン いんげん	365	14.9	9.6	0.7
23日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ もやしとハムのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごまドレッシング	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい ロースハム	たまねぎ しょうが にら もやし にんじん 青菜	430	15.3	10.2	1.8
24日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 南瓜の煮付け 枝豆入りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 青のり 枝豆	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん ホールコーン	422	15.1	13.5	0.9
25日 (水)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 野菜としらすのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 味噌 卵 しらす	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	401	15.2	14.1	1.0
26日 (木) 誕生会	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ナポリタン風スパ レタスサラダ ストロベリーゼリー	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ マヨネーズ ストロベリーゼリー	豆腐ハンバーグ ツナ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 レタス きゅうり	440	12.6	11.3	1.1
27日 (金)	ひじきご飯 赤魚の西京焼き キャベツとコーンのサラダ オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ シーザーサラダドレッシング	ひじき 油揚げ 鶏肉 赤魚 味噌	にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン オレンジ	360	18.5	5.6	0.9
				平均	397	14.3	10.7	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。