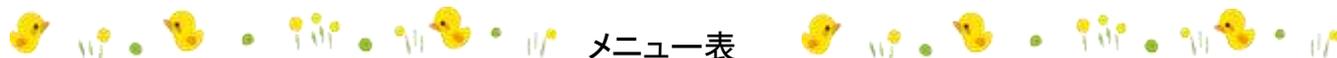


## メニュー表

2018年05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 (火)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け ミモザサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 コールスロート <sup>レッシング</sup>	メンチカツ 油揚げ 卵	切干し大根 にんじん ブロッコリー	413	10.1	15.0	0.8
2日 (水)	ハヤシライス 大根サラダ キャンディチーズ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ ごま	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん だいこん 青菜 ホールコーン	452	10.7	13.7	2.1
7日 (月)	ピラフ チキンナゲット 野菜と海藻のサラダ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 めんつゆ プチゼリー	鶏肉 チキンナゲット 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 キャベツ	352	12.7	5.4	1.1
8日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ハンバーグソース) 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 上白糖 マヨネーズ	ハンバーグ 高野豆腐 卵 ツナ	トマトケチャップ にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー	407	15.1	12.8	1.1
9日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう キャベツとコーンのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま めんつゆ	鶏肉 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	381	14.6	9.8	0.8
10日 (木)	豚丼 ウインナー玉子巻き シーザーサラダ	精白米 上白糖 シーザーサラダ <sup>レッシング</sup>	豚肉 ウインナー玉子巻	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが トマトケチャップ キャベツ 青菜	460	14.9	13.5	1.3
11日 (金)	ご飯 白身魚のパン粉焼き パンプキンマッシュ キャロットサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 上白糖 ごま <sup>レッシング</sup>	ホキ ロースハム	パセリ粉 かぼちゃ にんじん いんげん	374	15.4	9.2	0.8
14日 (月)	中華飯 お魚ソーセージフライ オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 お魚ソーセージフライ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ オレンジ	388	10.8	6.8	1.3
15日 (火)	ふりかけご飯(のりたま) 豚肉の生姜炒め 甘芋 しらす入りサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも めんつゆ	のりたまふりかけ 豚肉 しらす	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー	415	14.5	13.5	0.8
16日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ チャプチェ 彩りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 枝豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ ホールコーン パプリカ	439	16.4	16.2	1.0



## メニュー表

2018年05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				
17日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き じゃがいもの煮物 もやしの醤油マヨ和え	精白米 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	さけ 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり	399	17.7	11.2	0.7
18日 (金)	ご飯 照り焼き肉団子 ペンネトマトソース キャベツのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ペンネ シーザーサラダドレッシング	肉団子 ツナ	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	373	12.7	8.2	0.6
21日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨネーズ	赤魚 油揚げ 卵 ロースハム	にんじん いんげん キャベツ	371	16.5	7.4	1.2
22日 (火)	炊き込み御飯 とんかつ もやしのサラダ オレンジ	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 とんかつ 枝豆	にんじん ごぼう もやし オレンジ	401	13.1	12.3	0.6
23日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 田舎豆 コールスローサラダ	精白米 上白糖 コールスロートドレッシング	鶏肉 味噌 大豆 油揚げ	ごぼう にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ	378	16.5	12.0	0.8
24日 (木)	焼きそば 厚焼き玉子 おかか和え	中華めん キャノーラ油 めんつゆ	豚肉 卵 かつお節	キャベツ にんじん だいこん いんげん	353	13.1	11.2	1.5
25日 (金)	カレーライス 蒸しシュウマイ レタスサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー ごまドレッシング	豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん レタス	433	10.2	10.1	1.6
28日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ひじきの煮付け パンプキンサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ	豆腐ハンバーグ ひじき 油揚げ 枝豆	にんじん ホールコーン かぼちゃ	413	12.6	13.2	0.8
29日 (火) 誕生会	ご飯 鶏肉のトマトソース おさつスティック キャベツのさっぱりサラダ 青りんごゼリー	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ 青りんごゼリー	鶏肉 チーズ	トマトケチャップ たまねぎ トマト にんにく パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	462	14.5	11.7	0.4
30日 (水)	カレー麻婆飯 ポークウインナー もやしのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごまドレッシング	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 ポークウインナー	たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり	429	14.6	12.9	1.6
31日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ みかん缶	精白米 スパゲティ マヨネーズ コールスロートドレッシング	さば ロースハム	にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン みかん缶	353	16.1	8.3	1.0
平均					402	13.9	11.1	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。