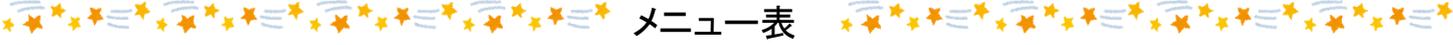


## メニュー表

2018年07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				
2日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ 三色サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら ブロッコリー にんじん ホールコーン	400	14.5	7.6	1.7
3日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま風味サラダ	精白米 上白糖 ごまドレッシング	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ もやし パプリカ いんげん	404	18.2	13.4	0.9
4日 (水)	夏野菜カレーライス お星さまハンバーグ 枝豆 オレンジ 	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー	豚肉 ハンバーグ 枝豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす トマトケチャップ オレンジ	516	16.6	14	1.8
 ☆ <b>セタメニュー</b> ☆ 								
5日 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め ウインナー玉子巻き スティックきゅうり	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 ウインナー玉子巻	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり	402	13.8	15.1	0.8
6日 (金)	ご飯 白身魚のパン粉焼き キャベツと枝豆のサラダ とうもろこし	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース コールスロートレッシング	ホキ 枝豆	パセリ粉 キャベツ にんじん とうもろこし	365	16.1	10.3	0.7
年長	おにぎり(わかめ・菜めし) 白身魚のパン粉焼き とうもろこし	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース	炊き込みわかめ のり ホキ	菜飯の素 パセリ粉 とうもろこし	/			
9日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり キャベツとハムのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 シーザーサラダドレッシング	鶏肉 ツナ 卵 ロースハム	しょうが にんじん キャベツ 青菜	423	15.6	15.2	0.9
10日 (火)	ふりかけご飯(のりたま) かぼちゃフライ チャプチェ ブロッコリーの和え物	精白米 キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油 めんつゆ	のりたまふりかけ かぼちゃフライ 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん にら ブロッコリー	405	10	11.1	1
11日 (水)	ケチャップライス 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) スティックきゅうり コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐ハンバーグ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ きゅうり にんじん	420	14.1	12.1	2
12日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 甘芋 ミニトマト もやしの和え物	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ ごま	さけ 味噌	ミニトマト もやし にんじん オクラ	386	15.5	9.7	0.5


 メニュー表

2018年07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				
13日 (金) 誕生会	冷やしうどん チキンナゲット 卵入りサラダ オレンジ	うどん 天かす めんつゆ ごまドレッシング	ロースハム わかめ チキンナゲット 卵	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり オレンジ	339	12.2	7.1	2.2
17日 (火)	豚丼 大根サラダ プチゼリー	精白米 上白糖 ごまドレッシング プチゼリー	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん 青菜	445	13.1	12.4	1.1
18日 (水)	ご飯 チキンカツ ひじきの煮付け おかか和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	チキンカツ ひじき 油揚げ かつお節	にんじん ブロッコリー ホールコーン	335	12.9	8.4	0.5
19日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 ナポリタン風スパ 枝豆入りサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ めんつゆ	肉団子 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ ホールコーン キャベツ にんじん	356	12.5	6.5	0.8
30日 (月)	炊き込み御飯 ヒレカツ コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 コールスロートレッシング	鶏肉 油揚げ ヒレカツ 枝豆 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン たまねぎ なす	397	14	10.5	1.3
31日 (火)	わかめご飯 炒り鶏 厚焼き玉子 スティックきゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	炊き込みわかめ 鶏肉 卵	にんじん ごぼう きゅうり	362	11.7	9.2	1.1
平均					397	14.1	10.8	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。