

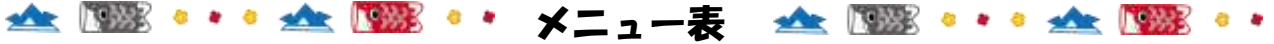


2013年05月

国風第一幼稚園


日付	献立名	材料名			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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 (水)	ちらし風五目御飯 肉団子 彩りサラダ	精白米 上白糖 シーサーサラダトレッシング*	鶏小間 油揚げ 錦糸卵 あらびき肉だんご かまぼこ	にんじん 乾燥しいたけ ごぼう 焼きのり いんげん キャベツ 青菜	415	15.5	8.0	2.1
2日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリー添え ジャーマンポテト(カレー味) 黄桃缶	精白米 和風トレッシング* フライドポテト キャノーラ油	鶏もも 豚ベーコン	ブロッコリー にんじん たまねぎ 黄桃缶	471	16.3	15.2	1.0
7日 (火)	豚丼 蒸しシュウマイ 大根サラダ	精白米 上白糖 コールスロートレッシング*	豚小間 しゅうまい ツナ缶詰	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが グリーンピース だいこん 青菜 ホールコーン	541	15.6	20.9	2.1
8日 (水)	ご飯 たらの磯辺焼き 焼きビーフン さつま芋サラダ	精白米 上白糖 焼きビーフン ごま油 キャノーラ油 さつまいも マヨネーズ 	たら 豚小間 プレスハム	あおのり きくらげ キャベツ にんじん	421	14.8	7.9	1.2
9日 (木)	ご飯 酢鶏 厚焼き玉子 ミネラルサラダ	精白米 でん粉 キャノーラ油 上白糖 ごまトレッシング*	鶏もも 厚焼卵 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん トマトケチャップ* 三色ビーマンズライス キャベツ 乾燥わかめ	461	13.9	14.9	1.1
10日 (金)	ミートスパゲティ イカナゲット 大豆とツナのサラダ	スパゲティ キャノーラ油 上白糖 シーサーサラダトレッシング*	牛ひき肉 いかなゲット 大豆水煮 ツナ缶詰	トマトソース たまねぎ トマトケチャップ* ミックスベジタブル	384	14.9	11.4	2.1
13日 (月)	菜めしご飯 筑前煮 ボークウインナー かに風味サラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	なると 鶏もも ボークウインナー かに風味かまぼこ	菜飯の素 ごぼう にんじん グリーンピース トマトケチャップ* キャベツ ホールコーン	439	13.9	15.0	2.3
14日 (火)	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 切干大根の煮付け ミモザサラダ	精白米 香草ミックスパン粉 パン粉 マーガリン 小麦粉 タルタルソース 上白糖 コールスロートレッシング*	ホキ 油揚げ 野菜型はんぺん 炒り卵	切干し大根 にんじん ブロッコリー 	406	17.4	11.4	1.4
15日 (水)	中華飯 五目包子 ハイン缶	精白米 キャノーラ油 上白糖 でん粉 ごま油 小麦粉	豚小間 うずら卵 鶏肉	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ ホールコーン ハイン缶	419	11.4	10.7	1.4
16日 (木)	ご飯 メンチカツ じゃが芋チーズ キャベツと青菜の和え物	精白米 キャノーラ油 じゃがいも	メンチカツ ピザ用チーズ 焼き竹輪	トマトケチャップ* パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	497	11.2	19.8	1.3
17日 (金)	ターメリックライス ビーフストロガノフ ブロッコリーとツナのサラダ プチゼリー	精白米 キャノーラ油 とろけるハヤシブレイク サウザントレッシング* プチゼリー	牛小間 ツナ缶詰	パセリ粉 たまねぎ トマトケチャップ* グリーンピース ブロッコリー にんじん	518	11.0	20.3	2.9
20日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め お魚ソーセージフライ キャベツとコーンのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 コールスロートレッシング*	豚小間 お魚ソーセージフライ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ いんげん ホールコーン	533	15.4	25.6	1.1
21日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平れんこん お野菜たっぷりマカロニサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま マカロニ マヨネーズ*	鶏もも 赤味噌 ツナ缶詰	れんこん にんじん キャベツ 青菜	467	16.4	18.0	1.1
22日 (水)	ご飯 さばのケチャップソース	精白米 上白糖	さば プレスハム	トマトケチャップ* しょうが				

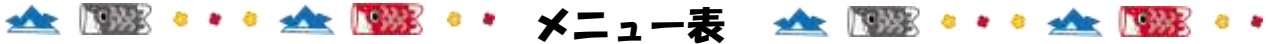


メニュー表

2013年05月

国風第一幼稚園

日付	献立名	材料名			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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				
	じゃがいもの煮物 もやしの和え物	でん粉 じゃがいも 		たまねぎ にんじん クリンピース もやし 乾燥わかめ	396	17.2	7.3	1.9



メニュー表

2013年05月

国風第一幼稚園

日付	献立名	材料名			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (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				
23日 (木)	ご飯 白ごまつくねの煮物 中華春雨 ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 でん粉 キャノーラ油 ごま油 シーサーサラダドレッシング	白ごまつくね はるさめ 豚ひき肉 赤味噌 かに風味かまぼこ	乾燥しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールコーン ブロッコリー	394	12.4	9.6	1.2
24日 (金)	ビビンバ丼 ちくわの天ぷら オレンジ	精白米 上白糖 ごま油 ごま 小麦粉 キャノーラ油	豚ひき肉 赤味噌 錦糸卵 焼き竹輪 鶏卵	たまねぎ きゅうり もやし にんじん あおのり オレンジ	410	15.7	11.1	1.2
27日 (月)	ゆかりご飯 豆腐の野菜あんかけ チキンナゲット パンプキンサラダ	精白米 上白糖 でん粉 マヨネーズ	木綿豆腐 チキンナゲット ツナ缶詰	ゆかり粉 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ いんげん トマトケチャップ かぼちゃ	399	15.9	10.7	1.5
28日 (火) 誕	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) ひじきの煮付け キャベツと卵のサラダ 青りんごゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごまドレッシング 青りんごゼリー	ハンバーグ 油揚げ 炒り卵	トマトケチャップ ひじき にんじん グリーンピース キャベツ 青菜	417	13.7	10.9	1.4
29日 (水)	ご飯 野菜コロッケ 回鍋肉 ブロッコリーのかか和え	精白米 野菜コロッケ キャノーラ油 上白糖	豚小間 赤味噌 かつお節	にんじん キャベツ ブロッコリー	491	12.6	18.6	1.2
30日 (木)	ご飯 鮭のバター醤油焼き ナポリタン風スパ ごぼうサラダ	精白米 スパゲッティ キャノーラ油 マーガリン マヨネーズ ごま	さけ プレスハム ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 ごぼう にんじん ホールコーン	392	17.9	5.6	1.4
31日 (金)	カレーライス もやしとかまぼこのサラダ キャンディチーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ブレンドカールウ 和風ドレッシング	豚小間 かまぼこ キャンディチーズ	たまねぎ にんじん もやし 青菜	521	13.0	16.8	2.1
平均					447	14.6	13.8	1.6

