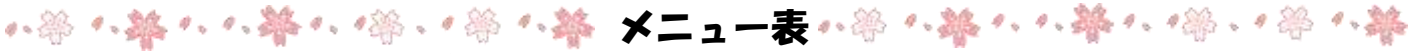

 メニュー表

2014年04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				
10日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン キャベツのサラダ ぶどうゼリー	精白米 でん粉 キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング* ぶどうゼリー	鶏もも 水煮大豆 豚ひき肉 ツナ缶詰	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ* にんにく キャベツ にんじん 青菜	563	19.1	24.2	1.4
11日 (金)	カレーライス ポークウインナー もやしのナムル	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ブレンドカレーウ ごま油	豚小間 ポークウインナー 油揚げ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ* もやし いんげん	544	13.9	20.8	2.4
14日 (月)	ひじきご飯 ちくわの天ぷら(リーフ添え) 大根サラダ オレンジ	精白米 上白糖 小麦粉 キャノーラ油 マヨネーズ	ひじき 油揚げ 鶏ひき肉 焼き竹輪 鶏卵 あおのり かまぼこ	にんじん リーフタス だいこん いんげん オレンジ	342	9.4	8.9	1.5
15日 (火)	ご飯 鶏肉のトマトソース マッシュポテト キャベツの春色サラダ	精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも マーガリン シーサーサラダ*トレッシング*	鶏もも プレスハム	しめじ たまねぎ トマトケチャップ* トマトソース パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん ホールコーン	454	16.1	16.0	1.0
16日 (水)	ご飯 白身魚フライ 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 キャノーラ油 スパゲティ 和風トレッシング*	白身魚フライ 炒り卵	たまねぎ 乾燥しいたけ にんじん ブロッコリー	372	12.3	9.3	1.2
17日 (木)	麻婆飯 大学芋 チーズ入りサラダ	精白米 上白糖 でん粉 ごま油 大学芋 ごま マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ	乾燥しいたけ たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース はくさい にんじん 青菜	435	11.8	12.0	2.0
18日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) さつまあげの炒り煮 かに風味サラダ	精白米 上白糖 ごまトレッシング*	ハンバーグ さつまあげ かに風味かまぼこ 乾燥わかめ	トマトケチャップ* だいこん にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	363	12.4	8.2	1.6
21日 (月)	ご飯 鶏肉の西京焼き お好み焼き 春雨サラダ	精白米 小麦粉 上白糖 はるさめ	鶏もも プレスハム 鶏卵	トマトケチャップ* にんじん いんげん キャベツ	427	16.1	13.0	1.5
22日 (火)	ご飯 肉じゃが 蒸しシュウマイ ミモザサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖 キャノーラ油 シーサーサラダ*トレッシング*	豚小間 しゅうまい 炒り卵	たまねぎ にんじん こんにゃく ブロッコリー	410	11.1	11.0	1.4
23日 (水)	ご飯 ソースとんかつ 金平にんじん キャベツのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま マヨネーズ	とんかつ 油揚げ かまぼこ	にんじん だいこん グリーンピース キャベツ 青菜	461	14.9	16.3	1.5
24日 (木)	ご飯 さばのたれかけ 竹輪の煮物 もやしのサラダ	精白米 上白糖 でん粉 和風トレッシング*	さば 焼き竹輪 乾燥わかめ	トマトケチャップ* しょうが にんじん いんげん もやし ホールコーン	416	19.6	9.3	2.3
25日 (金) 誕生会	焼きそば チキンナゲット 大根とツナのサラダ ストロベリーゼリー	焼きそば麺 キャノーラ油 ごまトレッシング* いちごゼリー	豚小間 チキンナゲット ツナ缶詰	キャベツ にんじん だいこん 青菜	489	16.1	19.0	2.7
28日 (月)	ご飯 豆腐つくねの和風あんかけ じゃが芋チーズ焼き コールスローサラダ	精白米 上白糖 でん粉 じゃがいも コールスロートレッシング*	豆腐野菜つくね チーズ	たまねぎ トマトケチャップ* パセリ粉 キャベツ にんじん いんげん	385	12.1	8.1	1.6
30日 (水)	ふりかけご飯(かつおみりん) エビチリ ウインナー玉子巻き ブロッコリーのお浸し	精白米 かつおみりん ふりかけ キャノーラ油 上白糖 でん粉	えびフリッター ウインナー玉子巻	たまねぎ トマトケチャップ* ブロッコリー にんじん	452	14.0	12.4	1.1


メニュー表

2014年04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				
				平均	437	14.2	13.5	1.7

