



メニュー表



2014年10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 (水)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 二色サラダ	精白米 上白糖 コールスロートレッシング	豚小間 厚揚げ 厚焼卵	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ ブロッコリー	442	15.0	14.0	1.4
2日 (木)	焼鳥丼 もやしの和え物 中華スープ(玉ねぎ)	精白米 めんつゆ ごま油	鶏もも 錦糸卵 焼きのり	もやし にんじん いんげん たまねぎ	466	20.0	16.0	2.5
3日 (金)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) れんこんの味噌炒め 大根としらすのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 和風ドレッシング	ハンバーグ 豚小間 味噌 しらす干し	トマトケチャップ れんこん にんじん だいこん 青菜	379	13.2	8.5	1.6
年長	おにぎり(のりたま・菜めし) ハンバーグ(ケチャップ) 大学芋	精白米 大学芋 ごま	のりたまふりかけ 焼きのり ハンバーグ	菜飯の素 トマトケチャップ	/			
6日 (月)	炊き込みピラフ イカナゲツ 野菜スープ	精白米 キャノーラ油 マーガリン	プレスハム イカナゲツ	たまねぎ ミックスベジタブル キャベツ にんじん	382	11.7	10.8	2.6
7日 (火)	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き キャベツ添え 田舎豆	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 ごまドレッシング 上白糖	ホキ 水煮大豆 油揚げ	キャベツ 青菜 ごぼう こんにゃく にんじん	435	18.4	14.6	1.5
年長	おにぎり(わかめ・ゆかり) 白身魚の香草パン粉焼き ミニアメリカンドッグ	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	炊き込みわかめ 焼きのり ホキ ミニアメリカンドッグ	ゆかり粉 トマトケチャップ	/			
8日 (水)	ふりかけご飯(かつおみりん) 白ごまつくねの煮物 ナポリタン風スパ かに風味サラダ	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 スパゲッティ キャノーラ油 マーガリン 和風ドレッシング	白ごまつくね かに風味かまぼこ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 ブロッコリー にんじん	437	12.8	14.1	1.5
年長	おにぎり(かつおみりん・菜めし) 白ごまつくねの煮物 ナポリタン風スパ	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 スパゲッティ キャノーラ油 マーガリン	焼きのり 白ごまつくね	菜飯の素 たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉	/			
9日 (木)	ご飯 鶏肉の西京焼き お好み焼き もやしのナムル	精白米 小麦粉 上白糖 めんつゆ ごま油	鶏もも 鶏卵 乾燥わかめ	キャベツ トマトケチャップ もやし ホールコーン	436	18.1	13.7	1.6
年長	おにぎり(わかめ・ゆかり) 鶏肉の西京焼き お好み焼き	精白米 お好み焼き 上白糖	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも 鶏卵	ゆかり粉 キャベツ トマトケチャップ	/			
10日 (金)	カレーライス 大根の浅漬け 黄桃缶	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ブレンドカレー 浅漬けの素	豚小間 プレスハム	たまねぎ にんじん だいこん いんげん 黄桃缶	469	10.6	12.1	2.1
14日 (火)	ふりかけご飯(のりごま) 筑前煮 ポークウインナー マカロニサラダ	精白米 のりごまふりかけ じゃがいも 上白糖 マカロニ マヨネーズ	なると 鶏もも ポークウインナー ツナ缶詰	ごぼう にんじん トマトケチャップ ミックスベジタブル	467	14.7	15.8	1.4
年中	おにぎり(のりごま・ゆかり) 鶏肉の唐揚げ ポークウインナー	精白米 のりごまふりかけ 片栗粉 キャノーラ油	焼きのり 鶏もも ポークウインナー	ゆかり粉 しょうが トマトケチャップ	/			



メニュー表



2014年10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				
15日 (水)	ご飯 さばのたれかけ 大根とがんもの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ごまドレッシング	さば がんもどき	トマトケチャップ しょうが だいこん にんじん ブロッコリー ホールコーン	410	17.7	10.3	1.8
16日 (木)	ご飯 ソースとんかつ 南瓜の煮付け キャベツのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	とんかつ かまぼこ	かぼちゃ キャベツ いんげん	456	15.1	12.9	1.5
年長	おにぎり(かつおみりん・菜めし) ソースとんかつ 五目包子	精白米 かつおみりんふりかけ キャノーラ油 小麦粉	焼きのり とんかつ 鶏肉	菜飯の素 キャベツ	/			
21日 (火)	さつま芋ご飯 鮭のバター醤油焼き コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 さつまいも ごま コールスロドレッシング	さけ 乾燥わかめ 味噌	キャベツ パプリカ たまねぎ にんじん スティッキーニ	406	16.1	9.8	2.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">☆秋の味覚メニュー☆</div> 								
22日 (水)	ご飯 クリームシチュー お魚ソーセージフライ もやしのさっぱり和え	精白米 クリームシチュールー 浅漬けの素	鶏小間 お魚ソーセージフライ	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ トマトケチャップ もやし 青菜	453	12.5	10.4	3.0
23日 (木)	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 焼きビーフン ごま油 キャノーラ油 マヨネーズ	肉団子 豚小間 かまぼこ	きくらげ キャベツ にんじん ブロッコリー	382	11.9	9.7	1.1
24日 (金) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) ごぼうのチーズ炒め 白菜の和え物 オレンジ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏もも チーズ	しょうが にんにく ごぼう にんじん ホールコーン はくさい いんげん オレンジ	503	15.8	18.8	1.8
27日 (月)	わかめご飯 エビチリ コーンポテト 大根サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マーガリン 和風ドレッシング	炊き込みわかめ えびフリッター ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ にんにく しょうが ホールコーン だいこん オクラ	459	10.8	15.6	1.5
29日 (水)	田舎風うどん 蒸しシュウマイ キャベツ添え	うどん めんつゆ マヨネーズ	鶏小間 しゅうまい	だいこん たまねぎ にんじん 乾燥しいたけ キャベツ 青菜	334	12.7	8.4	4.0
30日 (木)	ご飯 鶏肉の南部焼き 切干大根の煮付け シーザーサラダ	精白米 ごま 上白糖 シーザーサラダドレッシング	鶏もも 油揚げ	切干し大根 にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	426	15.9	14.5	1.0
平均					430	14.6	12.8	1.9

