

メニュー表

2015年03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)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根の煮付け 白菜の和え物	精白米 上白糖 浅漬けの素	鶏もも肉 油揚げ しらす干し	切干し大根 にんじん グリーンピース はくさい ブロッコリー	424	16.7	13.8	1.3
3日 (火)	散らし寿司 ハムカツ キャベツのサラダ すまし汁(豆腐・青菜) オレンジゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ オレンジゼリー	錦糸卵 でんぶ 焼きのり ハムカツ 豆腐	乾燥しいたけ にんじん いんげん キャベツ 青菜 	473	10.8	11.1	3.1
☆ひなまつりメニュー☆								
4日 (水)	ご飯 ハンバーグトマトソース 大学芋 カリフラワーのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 大学芋 ごま コールスロートレッシング	ハンバーグ ツナ缶詰	しめじ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ カリフラワー 青菜	393	12.1	10.1	0.9
5日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 和風スパゲティ 豚汁	精白米 スパゲティ キャノーラ油 めんつゆ	さけ 炒り卵 豚小間肉 味噌	たまねぎ にんじん パセリ粉 だいこん ねぎ	407	18.0	10.5	2.1
6日 (金) 誕生会	けんちん風うどん ちくわの天ぷら シーザーサラダ りんご 	うどん めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 シーザーサラダトレッシング	豚小間肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 あおのり	だいこん にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン りんご	415	13.5	13.6	3.9
9日 (月)	炊き込み御飯 コーンしゅうまい ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩) 	精白米 上白糖 めんつゆ ごまトレッシング 白玉麩	鶏小間肉 油揚げ コーンしゅうまい かまぼこ 味噌	にんじん ブロッコリー たまねぎ	383	12.1	8.2	2.7
10日 (火)	中華飯 ぎょうざ オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚小間肉 うずら卵 ぎょうざ	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン オレンジ	385	11.2	8.2	1.8
11日 (水)	菜めしご飯 さばの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ 野菜味噌汁	精白米 片栗粉	さば 鶏ひき肉 味噌	菜飯の素 かぼちゃ ホールコーン もやし たまねぎ にんじん	406	20.1	8.7	3.1
12日 (木)	ご飯 チキンカツ 大豆のチリコンカン 三色サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 和風トレッシング	チキンカツ 水煮大豆 豚ひき肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく グリーンピース キャベツ 青菜 ホールコーン 	473	14.2	19.8	1.4
13日 (金)	カレーライス イカナゲット 白菜のごま和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ ごま	豚小間肉 イカナゲット	たまねぎ にんじん トマトケチャップ はくさい いんげん	469	11.9	14.0	1.8

メニュー表

2015年03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				
16日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 金平にんじん マカロニサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 あおのり 油揚げ	しょうが にんじん だいこん キャベツ 青菜	525	16.3	22.9	1.0
18日 (水)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 えびシュウマイ キャベツの昆布和え	精白米 上白糖	豚小間肉 厚揚げ えびシュウマイ 塩昆布	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青菜	425	15.8	12.9	1.2
19日 (木)	ビビンバ丼 中華スープ(豆腐・えのき) プチゼリー	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 ごま プチゼリー	豚ひき肉 味噌 錦糸卵 豆腐	たまねぎ 青菜 もやし にんじん えのきたけ	383	15.1	9.4	1.3
20日 (金)	ゆかりご飯 白身魚のパン粉焼き ポークウインナー もやしのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 小麦粉 タルタルソース ごまドレッシング	ホキ ポークウインナー	ゆかり粉 パセリ粉 トマトケチャップ もやし にんじん いんげん	427	18.6	15.5	1.2
23日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢がけ 大根のおかか和え 野菜スープ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 めんつゆ	肉団子 かつお節	たまねぎ トマトケチャップ だいこん 青菜 ホールコーン はくさい にんじん パセリ粉	393	10.5	9.9	2.1
平均					425	14.4	12.5	1.9

