

メニュー表

2015年04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				
9日 (木)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) スパソテー コールスローサラダ ぶどうゼリー	精白米 ハヤシル スパゲッティ マヨネーズ コールスロードレッシング ぶどうゼリー	ハンバーグ プレスハム	たまねぎ パセリ粉 ホールコーン キャベツ にんじん 青菜	418	12.4	8.9	1.6
10日 (金)	カレーライス 蒸しシュウマイ キャベツと卵の和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー 酢 上白糖	豚小間肉 しゅうまい 炒り卵	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	473	11.9	12.3	1.7
13日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ さつまあげの炒り煮 ブロッコリーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 和風ドレッシング	鶏もも肉 あおのり さつまあげ	しょうが だいこん にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ	464	16.0	19.2	1.1
14日 (火)	麻婆飯 大学芋 切干大根のハリハリ漬け	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 大学芋 ごま 酢 めんつゆ	豆腐 豚ひき肉 味噌	たまねぎ にんにく しょうが 切干し大根 もやし いんげん	405	11.7	8.4	1.9
15日 (水)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが エビフライ キャベツの醤油マヨ和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	のりたまふりかけ 豚小間肉 エビフライ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青菜	421	10.7	12.0	1.6
16日 (木)	焼きそば ポークウインナー フルーツ和え	中華めん キャノーラ油	豚小間肉 ポークウインナー	キャベツ にんじん トマトケチャップ パン缶 みかん缶	396	13.3	12.7	2.1
17日 (金)	ご飯 白身魚フライ ベーコングラタン キャベツのごま味噌和え	精白米 キャノーラ油 ごまドレッシング ごま油 ごま	白身魚フライ ベーコングラタン 鶏肉 味噌	キャベツ きゅうり プチトマト	403	13.5	12.6	1.5
20日 (月)	ケチャップライス イカドーナツのフライ キャベツと青菜のサラダ キャンディチーズ	精白米 キャノーラ油 和風ドレッシング	プレスハム イカドーナツ あおのり キャンディチーズ	たまねぎ ホールコーン キャベツ にんじん 青菜	400	12.8	12.3	2.3
21日 (火)	菜めしご飯 鮭のバター醤油焼き おさつスティック もやしのサラダ	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	さけ プレスハム	菜飯の素 もやし にんじん いんげん	469	15.8	15.4	1.3
22日 (水)	ご飯 メンチカツ 焼きビーフン 大根の和え物	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 酢 上白糖	メンチカツ 豚小間肉 錦糸卵	キャベツ にんじん だいこん 青菜	474	11.3	17.5	1.5
23日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ナポリタン風スパ ブロッコリーのかか和え	精白米 上白糖 スパゲッティ キャノーラ油 めんつゆ	鶏もも肉 味噌 かつお節	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 ブロッコリー ホールコーン	439	17.3	12.9	1.3

メニュー表

2015年04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				
24日 (金) 誕生会	ご飯 照り焼き肉団子 ミートポテト シーザーサラダ 青りんごゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング 青りんごゼリー	肉団子 豚ひき肉 ツナ缶詰	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく パセリ粉 キャベツ 青菜 パプリカ	456	12.4	11.0	1.3
27日 (月)	ゆかりご飯 さばの味噌かけ 焼きかぼちゃ 大根のさっぱり和え 黄桃缶	精白米 上白糖 酢 ごま	さば 味噌	ゆかり粉 かぼちゃ だいこん 青菜 にんじん 黄桃缶	400	15.8	7.3	1.0
28日 (火)	ご飯 焼肉風味炒め ミニ肉まん しらす入りサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ 小麦粉	豚小間肉 しらす干し	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン プロコリー	417	12.8	12.3	1.1
30日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ペンネクリームソース キャベツの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ペンネ クリームシチュールー めんつゆ	鶏もも肉 ツナ缶詰 かまぼこ	しょうが たまねぎ パセリ粉 ホールコーン キャベツ にんじん いんげん	482	16.2	19.3	1.1
平均					434	13.5	12.9	1.4

