

メニュー表

2015年07月

国風第一幼稚園

<特別保育>

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				
21日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(和風ソース) フライドポテト 大根サラダ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも ごまドレッシング	豆腐野菜つくね かまぼこ	たまねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん いんげん	375	10.9	8.1	1.3
22日 (水)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 和風スパゲティ ミネラルサラダ	精白米 上白糖 スパゲティ キャノーラ油 めんつゆ 酢	鶏もも肉 乾燥わかめ	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	421	15.6	12.6	0.9
23日 (木)	チャーハン ソースとんかつ ブロッコリー添え 味噌汁(大根・麩)	精白米 キャノーラ油 ごま油 めんつゆ 白玉麩	プレスハム 炒り卵 とんかつ 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	391	13.3	9.7	3.1
24日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ 金平にんじん マカロニサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ	さば 味噌 油揚げ 枝豆	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン	413	16.3	12.4	1.0
27日 (月)	中華飯 五目包子 黄桃缶	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 小麦粉 ごま油	豚小間肉 鶏肉	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 黄桃缶	380	10.9	6.8	1.9
28日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 麻婆大根 キャベツのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	鶏もも肉 あおのり 豚ひき肉 味噌 炒り卵	しょうが だいこん にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	489	16.1	21.3	1.2
29日 (水)	焼きそば ポークウインナー 二色サラダ	中華めん キャノーラ油 コールスロートレッシング	豚小間肉 ポークウインナー 枝豆	キャベツ にんじん トマトケチャップ カリフラワー	394	14.1	14.4	2.2
30日 (木)	ご飯 肉団子のオーロラソース じゃが芋の洋風煮 もやしのおかか和え	精白米 キャノーラ油 マヨネーズ じゃがいも 上白糖 めんつゆ	肉団子 豚ひき肉 かつお節	トマトケチャップ たまねぎ にんじん パセリ粉 もやし ホールコーン ブロッコリー	439	12.1	15.7	1.2
平均					412	13.6	12.6	1.6

