

メニュー表

2015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 (木)	炊き込み御飯 ミニハンバーグ ミネラルサラダ オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ 酢	鶏小間肉 油揚げ ミニハンバーグ 錦糸卵 乾燥わかめ	にんじん ごぼう トマトケチャップ キャベツ オレンジ	361	12.8	6.4	2.0
年長	炊き込み御飯おにぎり ミニハンバーグ オレンジ	精白米 上白糖 めんつゆ	鶏小間肉 油揚げ ミニハンバーグ 焼きのり	にんじん ごぼう トマトケチャップ オレンジ				
6日 (火)	ご飯 メンチカツ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのごま風味サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	メンチカツ 高野豆腐 炒り卵	にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ キャベツ 青菜				
7日 (水)	ご飯 ごまさば 麻婆大根 ビタミンサラダ	精白米 上白糖 ごま キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ	さば 豚ひき肉 味噌 鶏肉	だいこん たまねぎ しょうが グリーンピース にんじん ホールコーン	381	16.2	9.8	1.4
8日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き おさつスティック 昆布和え	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油	鶏もも肉 味噌 塩昆布	キャベツ にんじん 青菜	487	15.7	16.5	0.7
9日 (金)	カレーライス 大根のおかか和え ぶどう	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚小間肉 かつお節	たまねぎ にんじん トマトケチャップ だいこん 青菜 ぶどう	460	10.2	12.7	2.1
 ♪季節のフルーツ♪ 								
13日 (火)	ふりかけご飯(かつおみりん) 炒り鶏 ポークウインナー キャベツのサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ じゃがいも 上白糖 ごまドレッシング	鶏もも肉 ポークウインナー	にんじん ごぼう グリーンピース トマトケチャップ キャベツ ホールコーン	408	13.3	13.0	1.3
14日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 切干大根の煮付け シーザーサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 上白糖 シーザーサラダドレッシング	ホキ 油揚げ 炒り卵	パセリ粉 切干し大根 にんじん キャベツ	397	16.5	11.9	1.3
15日 (木)	ご飯 和風ハンバーグ マッシュポテト 野菜のナムル	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 酢 ごま油	ハンバーグ 乾燥わかめ	たまねぎ ミックスベジタブル キャベツ にんじん	391	11.8	8.7	1.7
19日 (月)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 蒸しシュウマイ オレンジ	精白米 上白糖	豚小間肉 厚揚げ しゅうまい	たまねぎ にんじん オレンジ	414	14.9	12.4	1.2
20日 (火)	ご飯 エビカツ 大豆のチリコンカン もやしとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 和風ドレッシング	エビカツ 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 グリーンピース もやし にんじん ホールコーン	415	14.5	11.9	1.3
年長	おにぎり(ゆかり・菜めし) エビカツ 大豆のチリコンカン	精白米 キャノーラ油 上白糖	焼きのり エビカツ 水煮大豆 豚ひき肉	ゆかり粉 菜飯の素 たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース				

メニュー表

2015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				
21日 (水)	びびんバ丼 中華スープ(キャベツ・わかめ) キャンディチーズ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉 味噌 錦糸卵 乾燥わかめ キャンディチーズ	たまねぎ もやし にんじん キャベツ	380	16.8	9.1	1.8
22日 (木)	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 さつまいも ごま 上白糖 コールスロートレッシング 白玉麩	さけ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	418	16.3	9.8	1.8
♪秋の味覚メニュー♪								
23日 (金) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風スパゲティ 白菜の和え物 りんご	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ マヨネーズ めんつゆ	鶏もも肉 ツナ缶詰 あおのり	しょうが 乾燥しいたけ はくさい にんじん 青菜 りんご	504	16.0	20.4	1.0
26日 (月)	ご飯 肉団子ハーベキューソース 大根とがんもの煮物 キャベツのさっぱり和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 酢	肉団子 がんもどき	トマトケチャップ だいこん にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン	419	11.5	13.9	1.8
27日 (火)	田舎風うどん 白身魚のカレー風味フライ もやしのサラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏小間肉 お魚カレー風味フライ	だいこん たまねぎ にんじん もやし 青菜	399	16.5	12.2	3.8
28日 (水)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 大根のゆかり和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉	豚小間肉 厚焼卵	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん 青菜 ゆかり粉	410	14.4	12.9	1.2
29日 (木)	ふりかけご飯(のりたま) たらのトマトソースがけ チキンナゲット マカロニと野菜のサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	のりたまふりかけ たら チキンナゲット	エリンギ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ 青菜	415	18.4	11.8	1.2
平均					421	14.6	12.5	1.6

※仕入れの状況により、食材が変更になる場合がございます。

