

❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

メニュー表

2015年12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 (火)	三色丼 もやしのマヨ和え 中華スープ(キャベツ・わかめ)	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま油 マヨネーズ	炒り卵 鶏ひき肉 豚ひき肉 味噌 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん もやし いんげん キャベツ	411	16.8	11.2	2.0
2日 (水)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 厚焼き玉子 白菜の昆布和え	精白米 上白糖	豚小間肉 厚揚げ 厚焼卵 塩昆布	たまねぎ にんじん はくさい 青菜	422	16.1	12.7	1.2
7日 (月)	ご飯 鶏肉の西京焼き ミートポテト 野菜としらすの和え物	精白米 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏もも肉 味噌 豚ひき肉 しらす干し	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ 青菜	436	17.2	13.7	1.3
8日 (火)	田舎風うどん 蒸しシュウマイ もやしのサラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	鶏小間肉 しゅうまい 錦糸卵	だいこん たまねぎ にんじん もやし 青菜	354	14.7	9.4	3.8
9日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け 金平にんじん ポテトサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ	赤魚 油揚げ 鶏肉	にんじん だいこん きゅうり ホールコーン	378	16.0	8.1	1.5
10日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 焼きビーフン チーズ入りサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ビーフン ごま油 コールスロートドレッシング	肉団子 豚小間肉 チーズ	キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	432	12.1	16.6	0.9
11日 (金) もちつき	お雑煮 みかん	もち米	かまぼこ	ほうれんそう みかん	209	5.2	0.7	1.0
14日 (月)	ご飯 とんかつ 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツのさっぱり和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 酢	とんかつ 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 パプリカ	470	15.5	16.3	1.7
15日 (火)	ケチャップライス エビフライ 鶏肉の唐揚げ(リーフ添え) シーザーサラダ 青りんごゼリー	精白米 キャノーラ油 タルタルソース 片栗粉 シーザーサラダドレッシング 青りんごゼリー	鶏小間肉 エビフライ 鶏もも肉	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ しょうが リーフレタス キャベツ にんじん	547	16.2	21.8	1.8
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">★お楽しみメニュー★</div> 								
16日 (水)	焼鳥丼 大根の和え物 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ 白玉麩	鶏もも肉 錦糸卵 焼きのり 味噌	しょうが だいこん にんじん 青菜 たまねぎ	500	19.9	15.8	3.0

