



メニュー表



2016年02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 (月)	ふりかけご飯(のりたま) 炒り鶏 蒸しシュウマイ コールスローサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖 コールスロートレッシング	のりたまふりかけ 鶏もも肉 しゅうまい ツナ缶詰	にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ 青菜	415	13.3	11.7	1.4
2日 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 焼きビーフン 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ビーフン ごま油 白玉麩	肉団子 豚小間肉 味噌	キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー たまねぎ	439	12.5	14.6	2.0
3日 (水)	豆入り五目御飯 白身魚のカレー風味フライ キャベツの彩りサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) 	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ	鶏小間肉 油揚げ 水煮大豆 白身魚フライ 乾燥わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり パプリカ もやし	468	16.1	14.7	2.7
 節分メニュー 								
4日 (木)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋チーズ 大根と水菜の和え物	精白米 マーマレード・ジャム じゃがいも めんつゆ	鶏もも肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 だいこん にんじん 水菜	448	16.4	13.5	1.2
5日 (金)	豚丼 白菜のごま風味サラダ りんご	精白米 上白糖 ごまドレッシング	豚小間肉 錦糸卵 	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが はくさい 青菜 りんご	444	13.1	12.6	1.5
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ 人参しりしり シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 シーザーサラダドレッシング	白身魚フライ 油揚げ 炒り卵	にんじん キャベツ ブロッコリー	385	11.7	10.9	1.2
9日 (火)	田舎風うどん ポークウインナー キャベツのマヨ和え	うどん めんつゆ マヨネーズ	鶏小間肉 ポークウインナー ツナ缶詰	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	354	13.9	12.4	3.7
10日 (水)	ご飯 鶏肉のトマトソース ココロパンプキン 味噌汁(白菜・豆腐)	精白米 上白糖 片栗粉	鶏もも肉 豆腐 乾燥わかめ 味噌	しめじ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ いんげん かぼちゃ はくさい	424	16.8	13.0	1.7
12日 (金)	カレーライス もやしの和え物 プチゼリー 	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ プチゼリー	豚小間肉 しらす干し	たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし 青菜	459	10.8	12.5	2.2



メニュー表



2016年02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				
15日 (月)	中華飯(海鮮入り) チキンナゲット	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚小間肉 えび いか チキンナゲット	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ	445	15.9	12.4	2.3
17日 (水)	菜めしご飯 鮭の塩焼き ポトフ りんご	精白米 じゃがいも	さけ ベーコン	菜飯の素 たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご	374	15.1	9.0	2.3
18日 (木)	チャーハン 肉団子のオーロラソース チーズ入りサラダ 中華スープ(もやし・わかめ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ コールスロートレッシング	鶏ひき肉 豚ひき肉 炒り卵 肉団子 チーズ 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 青菜 もやし	420	13.2	15.0	2.5
19日 (金)	ご飯 鶏肉の西京焼き ナポリタン風スパ 大根のおかか和え	精白米 上白糖 スパゲッティ 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 だいこん にんじん ホールコーン 水菜	433	16.6	12.3	1.1
22日 (月)	ご飯 とんかつ 切干大根の煮付け 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 油揚げ	切干し大根 にんじん キャベツ 青菜 ホールコーン パプリカ	459	13.6	15.9	1.3
23日 (火) 誕生会	野菜ラーメン 鶏肉の唐揚げ りんご	中華めん キャノーラ油 ごま油 片栗粉	乾燥わかめ 鶏もも肉	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが りんご	425	15.7	15.7	3.3
24日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け もやしのごま和え 豚汁	精白米 上白糖 めんつゆ ごま	赤魚 豚小間肉 味噌	もやし にんじん 青菜 ホールコーン だいこん ごぼう ねぎ	361	18.8	5.8	2.6
25日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 二色サラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも マヨネーズ	豚小間肉 味噌 炒り卵	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	435	11.5	13.4	1.1
26日 (金)	チキンカレー 白菜の和え物 小魚	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	鶏小間肉 小魚	たまねぎ にんじん トマトケチャップ はくさい いんげん	440	12.0	10.0	2.3
29日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) スパソテー シーザーサラダ	精白米 ハヤシルー スパゲッティ マヨネーズ シーザーサラダドレッシング	ハンバーグ ツナ缶詰	たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜 ホールコーン	384	12.4	8.7	1.4
平均					421	14.1	12.3	1.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。