



メニュー表

2016年03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) 誕生会	散らし寿司 ヒレカツ キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) オレンジゼリー 	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ 白玉麩 オレンジゼリー	錦糸卵 でんぶ 焼きのり ヒレカツ 乾燥わかめ	乾燥しいたけ にんじん きゅうり キャベツ 青菜 	459	12.2	9.8	3.1
 ひなまつりメニュー								
2日 (水)	けんちん風うどん 鶏肉の照り焼き りんご	うどん めんつゆ 上白糖	豚小間肉 油揚げ 鶏もも肉	だいこん はくさい にんじん ねぎ りんご	381	14.9	11.5	3.5
3日 (木)	ご飯 すき煮 ちくわの天ぷら 白菜のサラダ	精白米 上白糖 小麦粉 キャノーラ油 ごまドレッシング	豚小間肉 厚揚げ 焼き竹輪 鶏卵 あおのり	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー ホールコーン	471	15.6	16.0	1.5
4日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ 焼きかぼちゃ もやしと水菜のナムル	精白米 上白糖 めんつゆ ごま油	さば 味噌	かぼちゃ もやし にんじん 水菜	375	16.6	7.7	0.9
7日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ キャベツと卵のサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ユールスロートレッシング	豆腐 豚ひき肉 味噌 しゅうまい 炒り卵	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん 青菜	422	13.5	10.2	2.4
8日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え ペンネマトソース 味噌汁(大根・人参)	精白米 上白糖 片栗粉 めんつゆ ペンネ	豆腐ハンバーグ ツナ缶詰 味噌	ブロッコリー たまねぎ トマトケチャップ だいこん にんじん	433	14.8	10.4	2.4
9日 (水)	ご飯 鮭の西京焼き 金平ごぼう 白菜の醤油マヨ和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま マヨネーズ	さけ 味噌 豚小間肉	ごぼう にんじん いんげん はくさい パプリカ ホールコーン	399	15.5	11.7	0.9
10日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) もやしのごま和え 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 めんつゆ ごま じゃがいも	鶏もも肉 乾燥わかめ 味噌 	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ	491	17.2	19.1	2.7
11日 (金)	カレーライス キャベツとツナのサラダ いちご	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー シーザーサラダドレッシング	豚小間肉 ツナ缶詰	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 青菜 いちご	472	10.2	14.8	2.0
14日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め おさつスティック キャベツのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも ごまドレッシング	豚小間肉 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ パプリカ	498	13.9	18.3	0.9


 メニュー表
 

2016年03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 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 焼きビーフン ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 コールスロートレッシング	鶏もも肉 味噌 豚小間肉	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	445	17.4	16.2	1.1
16日 (水)	ピラフ 肉団子バーベキューソース 具だくさんスープ りんご 	精白米 キャノーラ油 上白糖	鶏小間肉 肉団子 豆腐 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ粉 トマトケチャップ キャベツ りんご	395	11.0	9.9	2.1
18日 (金)	ミートスパゲティ レタスサラダ(マヨネーズ添え) キャンディチーズ	スパゲティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	牛ひき肉 キャンディチーズ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ レタス きゅうり	387	12.2	11.2	2.5
22日 (火)	ご飯 メンチカツ ブロッコリー添え ひじきの煮付け シーザーサラダ	精白米 キャノーラ油 めんつゆ 上白糖 シーザーサラダトレッシング	メンチカツ ひじき 油揚げ	ブロッコリー にんじん キャベツ ホールコーン	457	10.5	17.7	1.3
23日 (水)	焼鳥丼 キャベツのさっぱり和え すまし汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 酢 白玉麩	鶏もも肉 錦糸卵 焼きのり	しょうが キャベツ にんじん 青菜 たまねぎ	493	19.7	15.6	2.8
 平均					438	14.3	13.3	2.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。