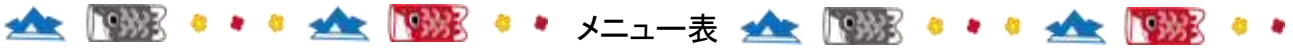


2016年05月

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				
2日 (月)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 蒸しシュウマイ ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ しゅうまい	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	419	15.4	14.7	1.3
6日 (金)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ひじきの煮付け コールスローサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング	鶏肉 あおのり ひじき 油揚げ	しょうが にんじん キャベツ いんげん	429	14.0	18.5	0.9
9日 (月)	ピラフ ヒレカツ キャベツ添え プチゼリー	精白米 キャノーラ油 マヨネーズ プチゼリー	鶏肉 ヒレカツ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ粉 キャベツ 青菜	382	11.4	10.7	1.1
10日 (火)	ご飯 鮭の西京焼き 金平ごぼう シーザーサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま シーザーサラダトレッシング	さけ 味噌	ごぼう にんじん キャベツ ブロッコリー	358	14.7	9.7	0.8
11日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ 油揚げ 卵 ツナ缶詰	トマトケチャップ にんじん キャベツ きゅうり	401	12.8	10.3	1.4
12日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き おさつスティック 大根サラダ	精白米 上白糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 ごまトレッシング	鶏肉 卵	だいこん にんじん いんげん	463	14.2	14.5	1.0
13日 (金)	ハヤシライス もやしのおかか和え キャンディチーズ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 かつお節 キャンディチーズ	たまねぎ にんじん もやし 青菜 ホールコーン	469	12.6	14.9	3.0
16日 (月)	中華飯 ポークウインナー オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 ポークウインナー	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン オレンジ	396	11.3	6.2	1.9
17日 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 焼きビーフン 二色サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ビーフン ごま油 コールスロートレッシング	肉団子 豚肉	キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー パプリカ	415	11.1	15.7	0.9
18日 (水)	ご飯 さばの塩焼き ミートポテト キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまトレッシング	さば 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜 ホールコーン	396	16.6	10.8	1.5
19日 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 大根の醤油マヨ和え	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 卵 ツナ缶詰	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん いんげん	429	14.6	16.6	1.3



2016年05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				
20日 (金)	麻婆飯 甘芋 もやしの和え物	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり	415	12.3	7.7	2.1
23日 (月)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが お魚ソーセージフライ キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	のりたまふりかけ 豚肉 お魚ソーセージフライ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ キャベツ 青菜	400	10.3	8.1	1.5
24日 (火)	焼きそば チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ	中華めん キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	豚肉 チキンナゲット	キャベツ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン	444	16.1	16.3	2.4
25日 (水)	ご飯 メンチカツ かぼちやのチーズ焼き もやしのナムル	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま油	メンチカツ チーズ	かぼちや もやし にんじん いんげん	441	10.7	15.8	1.1
26日 (木)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 切干大根の煮付け ポテトサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 上白糖 じゃがいも マヨネーズ	ホキ 油揚げ ハム	パセリ粉 切干し大根 にんじん きゅうり ホールコーン	411	16.3	14.2	1.3
27日 (金)	カレーライス しらす入りサラダ フルーツ和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー 酢 上白糖	豚肉 しらす干し	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 青菜 黄桃缶 みかん缶	460	10.1	12.4	2.2
30日 (月)	豚丼 ミモザサラダ プチゼリー	精白米 上白糖 マヨネーズ プチゼリー	豚肉 卵	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが ブロッコリー	434	13.4	12.1	1.5
31日 (火) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ パンネトマトソース ミネラルサラダ メロン	精白米 片栗粉 キャノーラ油 パンネ ごまドレッシング	鶏肉 乾燥わかめ	しょうが たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 もやし にんじん ホールコーン メロン	486	16.4	18.3	1.1
平均					423	13.3	13.0	1.4



※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。