

メニュー表

2016年07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 (金) 誕生会	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 焼きかぼちゃ ブロッコリーサラダ 青りんごゼリー	精白米 上白糖 ごまドレッシング 青りんごゼリー	ハンバーグ 油揚げ	トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	398	12.1	6.8	1.2
4日 (月)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 ポークウインナー シーザーサラダ	精白米 上白糖 シーザーサラダドレッシング	豚肉 厚揚げ ポークウインナー ツナ缶詰	たまねぎ にんじん ブロッコリー	447	17.2	13.7	1.4
5日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き おさつスティック もやしのごま風味サラダ	精白米 上白糖 さつまいも キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 味噌	もやし にんじん ホールコーン いんげん	454	15.4	15.0	0.7
6日 (水)	ご飯 サーモンのグリル ペンネトマトソース チーズ入りサラダ	精白米 パンネ コールスロートドレッシング	さけ チーズ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜	383	15.7	10.6	1.3
7日 (木)	ケチャップライス お星さまハンバーグ 枝豆 プチゼリー	精白米 キャノーラ油 プチゼリー	鶏肉 星型ハンバーグ 枝豆	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ	363	13.5	8.6	1.5
☆ セタメニュー ☆								
8日 (金)	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 ミニトマト	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 グリーンピース キャベツ ホールコーン ミニトマト	444	13.4	15.9	1.3
11日 (月)	菜めしご飯 肉じゃが 厚焼き玉子 野菜とオクラの和え物	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	豚肉 卵	菜飯の素 たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	357	10.0	6.4	1.6
12日 (火) 誕生会	冷やしうどん 肉団子のオーロラソース 枝豆入りサラダ オレンジ	うどん ごま めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ	卵 乾燥わかめ 鶏肉 肉団子 枝豆	にんじん トマトケチャップ キャベツ オレンジ	388	11.8	15.1	2.9

メニュー表

2016年07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				
13日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 焼きビーフン 二色サラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース ビーフン ごま油 ごまドレッシング	ホキ 豚肉	パセリ粉 キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	384	17.1	11.9	1.3
14日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ズッキーニのトマト和え もやしの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉	しょうが ズッキーニ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ もやし にんじん 青菜 ホールコーン	434	16.2	16.8	1.2
15日 (金)	カレーライス キャベツとツナのサラダ フルーツ和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー シーザーサラダドレッシング	豚肉 ツナ缶詰	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり 黄桃缶 みかん缶	482	10.1	15.1	2.0
19日 (火)	ご飯 メンチカツ ナポリタン風スパ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 スパゲッティ めんつゆ	メンチカツ ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ホールコーン	462	11.5	15.9	1.5
平均					416	13.6	12.6	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。

