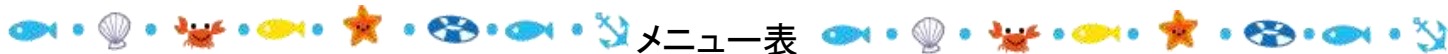


2016年08月

国風第一幼稚園

&lt;夏の特別保育&gt;

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				
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン 海藻入りサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	白身魚フライ 大豆 豚肉 乾燥わかめ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース キャベツ ホールコーン	361	13.3	9.9	1.4
9日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平にんじん シーザーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 ごま シーザーサラダドレッシング	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	394	14.9	12.3	1.3
10日 (水)	冷やしうどん 肉団子(ケチャップ) キャベツ添え	うどん めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ	ロースハム 卵 肉団子	にんじん きゅうり トマトケチャップ キャベツ	415	13.2	16.5	3.2
12日 (金)	豚丼 大根と枝豆のサラダ プチゼリー	精白米 上白糖 ごまドレッシング プチゼリー	豚肉 枝豆	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん	441	13.0	11.9	1.5
16日 (火)	ご飯 炒り鶏 厚焼き玉子 キャベツの醤油マヨ和え	精白米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 卵	にんじん ごぼう キャベツ いんげん	358	11.6	9.7	1.0
17日 (水)	ふりかけご飯(のりたま) 白身魚の西京焼き ひじきの煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ	のりたまふりかけ ホキ 味噌 ひじき 油揚げ 枝豆 ロースハム	にんじん キャベツ ホールコーン	375	17.2	6.9	1.1
18日 (木)	ご飯 酢鶏 蒸しかぼちゃ ブロッコリーとツナの和え物	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 上白糖 めんつゆ	鶏肉 ツナ缶詰	しょうが たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー	403	12.5	11.0	0.8
19日 (金)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ジャーマンポテト コールスローサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 コールスロートレッシング	豆腐ハンバーグ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん	404	12.1	13.0	0.9
22日 (月)	麻婆飯 チキンナゲット キャロットサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 ごまドレッシング	豆腐 豚肉 味噌 チキンナゲット ツナ缶詰	たまねぎ しょうが トマトケチャップ にんじん いんげん	478	15.9	14.9	2.5
23日 (火)	ご飯 とんかつ 焼きビーフン 大根の和え物	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 めんつゆ	とんかつ 豚肉	キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー ホールコーン	452	14.1	16.4	1.2



## メニュー表

2016年08月

国風第一幼稚園

&lt;夏の特別保育&gt;

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				
24日 (水)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ペンネトマトソース キャベツときゅうりのサラダ	精白米 マーマレードシヤム ペンネ コールスロートレッシング	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん きゅうり	431	15.8	12.6	1.3
25日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 肉じゃが もやしの和え物 ミニトマト	精白米 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	さば 味噌 豚肉 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ホールコーン ミニトマト	380	17.8	9.4	1.3
26日 (金)	ハヤシライス 卵入りサラダ オレンジ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー シーザーサラダドレッシング	豚肉 卵 	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	465	10.3	14.5	2.9
29日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 金平ごぼう キャベツのさっぱり和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま 酢	鶏肉 あおのり 枝豆	しょうが ごぼう にんじん キャベツ	419	14.3	15.8	1.1
30日 (火)	ご飯 すき煮 ブロッコリーのおかか和え プチゼリー	精白米 上白糖 めんつゆ プチゼリー	豚肉 厚揚げ かつお節	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	390	13.7	10.5	1.2
31日 (水)	焼きそば 肉団子(ケチャップ) スティックきゅうり	中華めん キャノーラ油 マヨネーズ	豚肉 肉団子	キャベツ にんじん トマトケチャップ きゅうり	499	15.9	22.7	2.3
平均					420	13.8	13.2	1.5



※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。