



メニュー表



2017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 (水)	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け もやしのごま和え	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	白身魚フライ 油揚げ	切干し大根 にんじん もやし 青菜 ホールコーン	343	12.1	8.8	1.0
2日 (木)	ご飯 鶏肉の西京焼き 焼きじゃが芋のトマトソース 白菜の和え物	精白米 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 味噌 豚肉	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ はくさい にんじん いんげん	386	15.7	10.0	0.8
3日 (金)	豆入り五目御飯 ちくわの天ぷら ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング 白玉麩	鶏肉 油揚げ 大豆 焼き竹輪 卵 あおのり 味噌	にんじん ごぼう ブロッコリー ホールコーン たまねぎ	393	14.7	9.4	2.6
 ♪ 節分メニュー ♪ 								
6日 (月)	豚丼 厚焼き玉子 大根サラダ	精白米 上白糖 ごまドレッシング	豚肉 卵	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん いんげん	455	14.6	13.1	1.7
7日 (火)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) パンプキンマッシュ キャベツのさっぱりサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 めんつゆ	ハンバーグ ツナ缶詰	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん 青菜 レモン果汁	351	11.5	6.1	1.1
8日 (水)	ご飯 鮭の塩焼き 金平にんじん 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 ごま マカロニ マヨネーズ	さけ 油揚げ ロースハム	にんじん だいこん いんげん キャベツ ホールコーン	385	15.6	11.1	1.2
9日 (木)	ご飯 チキンカツ 金平ごぼう 白菜の昆布和え 味噌汁(大根)	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま	チキンカツ 塩昆布 味噌	ごぼう にんじん はくさい 青菜 だいこん	411	12.1	13.9	2.2
10日 (金)	カレーライス もやしのサラダ フルーツ和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ もやし 水菜 黄桃缶 みかん缶	473	11.1	13.8	1.9
13日 (月)	チャーハン 肉団子(ケチャップ) キャベツ添え 中華スープ(白菜・わかめ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 卵 肉団子 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 いんげん はくさい	390	13.2	12.3	2.4
15日 (水)	ご飯 焼肉風炒め ウインナー玉子巻き パンプキンサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 マヨネーズ	豚肉 味噌 ウインナー玉子巻 ツナ缶詰	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ かぼちゃ	463	15.4	17.4	1.4



メニュー表



2017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				
16日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ おさつスティック 大根とハムのサラダ	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	さば 味噌 ロスハム	だいこん にんじん 青菜	424	15.4	11.2	0.8
17日 (金)	野菜ラーメン 鶏肉の唐揚げ キャンディチーズ	中華めん キャノーラ油 ごま油 片栗粉	乾燥わかめ 鶏肉 キャンディチーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン しょうが	388	16.3	13.9	3.5
20日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ジャーマンポテト キャロットサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 マヨネーズ	豆腐ハンバーグ ベーコン ツナ缶詰	たまねぎ パセリ粉 にんじん いんげん	417	12.7	14.2	0.9
21日 (火)	中華飯(海鮮入り) チキンナゲット プチゼリー	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 プチゼリー	豚肉 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	458	15.9	12.4	2.3
22日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 蒸しかぼちゃ もやしの和え物	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 上白糖 めんつゆ	ホキ 油揚げ	パセリ粉 かぼちゃ もやし にんじん 青菜	380	17.0	9.5	1.1
23日 (木)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ブロッコリー添え 焼きビーフン 味噌汁(大根)	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油	鶏肉 豚肉 味噌	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん	406	17.6	12.8	2.1
24日 (金)	ハヤシライス 蒸しシュウマイ コールスローサラダ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー コールスロードレッシング	豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜	473	10.7	15.0	3.0
27日 (月)	けんちん風うどん ミニハンバーグ 白菜のサラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	豚肉 油揚げ ミニハンバーグ	だいこん にんじん トマトケチャップ はくさい ホールコーン いんげん	353	13.7	9.8	3.5
28日 (火) 誕生会	ご飯 とんかつ キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ) りんご	精白米 キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング 上白糖	とんかつ ひじき 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん グリーンピース たまねぎ りんご	450	13.9	15.2	2.1
平均					410	14.1	12.1	1.8

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

