



メニュー表



2017年06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 (木)	ご飯 白身魚フライ グリーンリーフ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(もやし・麩)	精白米 キャノーラ油 上白糖 白玉麩	白身魚フライ 大豆 豚肉 味噌	リーフレタス たまねぎ トマトソース トマトケチャップ [®] もやし	363	14.5	9.6	2.1
5日 (月)	チャーハン ヒレカツ キャベツと枝豆の和え物 中華スープ(大根・わかめ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 卵 ヒレカツ 枝豆 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	354	13.4	7.7	2.3
6日 (火)	ご飯 鮭の西京焼き フライドポテト もやしのサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも ごまドレッシング [®]	さけ 味噌	トマトケチャップ [®] もやし にんじん 青菜 ホールコーン	384	15.7	10.8	0.6
7日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き ペンネトマトソース コールスローサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ペンネ コールスロートレッシング [®]	鶏肉 ツナ缶詰	たまねぎ トマトケチャップ [®] キャベツ にんじん いんげん	420	15.6	11.4	1.3
8日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 野菜としらすの和え物	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも めんつゆ	豚肉 味噌 しらす干し	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	427	13.7	13.2	1.3
9日 (金)	ご飯 ビーフシチュー キャベツとハムのサラダ メロン	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ハヤシルー シーザーサラダドレッシング [®]	牛肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ 青菜 メロン	472	9.8	16.7	2.9
12日 (月)	ふりかけご飯(かつおみりん) 炒り鶏 ウインナー玉子巻き ブロッコリーの和え物	精白米 かつおみりんふりかけ じゃがいも 上白糖 めんつゆ	鶏肉 ウインナー玉子巻	にんじん ごぼう トマトケチャップ [®] ブロッコリー	367	13.1	7.9	1.4
13日 (火)	けんちん風うどん 肉団子のオーロラソース 卵入りサラダ	うどん めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ [®] ごまドレッシング [®]	豚肉 油揚げ 肉団子 卵	だいこん にんじん トマトケチャップ [®] キャベツ 青菜	436	15.0	17.8	3.5
14日 (水)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 金平にんじん キャベツのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース 上白糖 ごま油 ごま めんつゆ	ホキ 油揚げ	パセリ粉 にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	366	15.4	9.5	1.7
15日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け おかか和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 ひじき 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん ほうれん草	391	14.2	14.2	0.8
16日 (金)	そぼろ丼 もやしの醤油マヨ和え プチゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま マヨネーズ [®] プチゼリー	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし いんげん	396	16.2	10.6	1.2



メニュー表



2017年06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				
19日 (月)	豚丼 蒸しシュウマイ キャベツの和え物	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 しゅうまい	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが キャベツ 青菜	434	14.0	10.9	1.7
20日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ ブロッコリー添え 和風スパゲティ みかん缶	精白米 上白糖 スパゲティ マヨネーズ	さば 味噌 ロースハム	ブロッコリー にんじん 乾燥しいたけ みかん缶	358	16.1	7.6	1.0
21日 (水)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) パンプキンマッシュ シーザーサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 シーザーサラダドレッシング	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	367	11.5	7.7	1.1
22日 (木)	ご飯 とんかつ 切干大根の煮付け お浸し	精白米 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	とんかつ 油揚げ	切干し大根 にんじん もやし ほうれん草	423	13.6	14.5	1.1
23日 (金)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 焼きビーフン さつま芋サラダ	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 さつまいも マヨネーズ	鶏肉 豚肉	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	442	16.1	14.4	0.9
26日 (月)	ご飯 すき煮 厚焼き玉子 昆布和え	精白米 上白糖	豚肉 厚揚げ 卵 塩昆布	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	432	16.2	13.2	1.5
27日 (火)	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	397	10.9	11.1	1.9
28日 (水)	わかめご飯 赤魚の塩焼き おさつスティック もやしのごま和え	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ ごま	炊き込みわかめ 赤魚 枝豆	もやし にんじん ホールコーン	379	16.2	5.9	1.4
29日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 金平ごぼう ミモザサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま コールスロッドレッシング	豆腐ハンバーグ 卵	ごぼう にんじん ブロッコリー	385	12.2	11.3	1.1
30日 (金) 誕生会	ご飯 鶏肉の香味揚げ ナポリタン風スパ キャベツのごま風味サラダ ストロベリーゼリー	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲティ 上白糖 ごまドレッシング ストロベリーゼリー	鶏肉 あおのり	しょうが たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 青菜	475	14.9	15.0	1.2
平均					403	14.2	11.4	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。