



メニュー表



2017年10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)	炊き込み御飯 ヒレカツ キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング 白玉麩	鶏肉 油揚げ ヒレカツ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ ホールコーン パプリカ いんげん たまねぎ	397	13.9	10.5	2.0
3日 (火)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 高野豆腐と野菜の煮物 しらす入りサラダ	精白米 上白糖 めんつゆ	鶏肉 高野豆腐 卵 しらす干し	トマトケチャップ にんじん 乾燥しいたけ たまねぎ キャベツ 青菜	387	17.2	11.1	1.3
年長	おにぎり(わかめ・かつおみりん) 鶏肉のハーベキューソース焼き 青のりポテト	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 じゃがいも	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏肉 青のり	トマトケチャップ	/			
4日 (水)	ご飯 赤魚の西京焼き 肉じゃが コールスローサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 コールスロートレッシング	赤魚 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	345	17.2	6.2	0.9
5日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 焼きビーフン パンプキンサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	豆腐ハンバーグ 豚肉	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり	452	14.3	15.2	1.2
年長	おにぎり(かつおみりん・菜めし) 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) パンプキンサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	焼きのり 豆腐ハンバーグ	菜飯の素 かぼちゃ きゅうり	/			
11日 (水)	ふりかけご飯(のりたま) 白身魚のパン粉焼き おさつスティック ブロッコリーときのこのサラダ	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース さつまいも 上白糖 ごまドレッシング	のりたまふりかけ ホキ	パセリ粉 ブロッコリー しめじ にんじん	448	16.2	12.6	1.3
12日 (木)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮付け 大根の醤油マヨ和え	精白米 マーマレードジャム キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんじん グリーンピース だいこん 青菜 ホールコーン	394	14.2	12.9	1.1
13日 (金)	ミートスパゲティ 照り焼き肉団子 チーズ入りサラダ	スパゲティ キャノーラ油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	牛肉 肉団子 チーズ	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	431	14.1	14.4	3.4
16日 (月)	中華飯 厚焼き玉子 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 卵	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン	378	10.7	7.6	1.8



メニュー表



2017年10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				
17日 (火)	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き シーザーサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 さつまいも ごま 上白糖 シーザーサラダドレッシング	さけ 味噌 ロースハム 乾燥わかめ	キャベツ にんじん 青菜 たまねぎ	390	16.3	9.2	1.9
 <p>♪秋の味覚メニュー♪</p>								
18日 (水)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 ブロッコリーのごま風味サラダ ミニトマト	精白米 上白糖 ごまドレッシング	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン ミニトマト	381	14.4	12.4	1.1
19日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり レタスサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 ツナフレーク水煮 卵	にんじん レタス きゅうり	388	14.9	11.1	1.3
20日 (金) 誕生会	ご飯 メンチカツ 金平ごぼう 野菜ときのこのサラダ オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま めんつゆ	メンチカツ 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ しめじ ホールコーン オレンジ	425	10.1	13.8	1.1
23日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 焼きじゃが芋のトマトソース 大根のおかか和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも 上白糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ だいこん にんじん 青菜	433	15.9	14.1	1.0
24日 (火)	きのこ野菜のうどん 蒸しシュウマイ 野菜とツナのサラダ	うどん めんつゆ マヨネーズ	鶏肉 しゅうまい ツナ缶詰	だいこん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ 青菜	350	14.0	9.8	3.4
25日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 南瓜の煮付け ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 コールスロートドレッシング	さば 味噌	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	369	16.0	8.1	1.2
30日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 田舎豆 さつま芋サラダ	精白米 上白糖 さつまいも マヨネーズ	ハンバーグ 大豆 油揚げ 枝豆	トマトケチャップ ごぼう にんじん	396	12.4	9.2	1.2
31日 (火)	ビビンバ丼 中華スープ(キャベツ・わかめ) りんご	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 乾燥わかめ	たまねぎ もやし にんじん キャベツ りんご	346	14.9	7.1	1.6
平均					396	14.4	10.9	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。