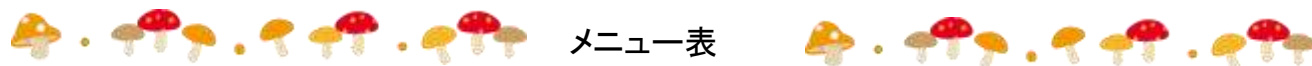


2017年11月

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 チキンカツ 切干大根の煮付け 昆布和え	精白米 キャノーラ油 上白糖	チキンカツ 油揚げ 塩昆布	切干し大根 にんじん はくさい ホールコーン いんげん	354	12.9	9.0	0.7
2日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 焼きビーフン ブロッコリーとハムのサラダ	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 ごまドレッシング	赤魚 豚肉 卵 ロースハム	キャベツ にんじん ブロッコリー	360	18.5	7.4	1.6
6日 (月)	カレーピラフ ヒレカツ 野菜ときのこの和え物 コンソメスープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 ヒレカツ ツナ缶詰 豆腐 乾燥わかめ	たまねぎ にんじん パセリ粉 キャベツ しめじ	377	14.5	8.4	2.1
7日 (火)	ご飯 鶏肉の西京焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌 油揚げ ロースハム	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	407	15.4	13.9	0.9
年長	おにぎり(菜めし・かつおみりん) 鶏肉の西京焼き 野菜とマカロニのサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 マカロニ マヨネーズ	焼きのり 鶏肉 味噌 ロースハム	菜飯の素 キャベツ きゅうり	/			
8日 (水)	ご飯 すき煮 パンプキンマッシュ りんご	精白米 上白糖	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ りんご	443	14.6	11.3	1.4
9日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが コールスローサラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 上白糖 コールスロートレッシング	さけ 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ 青菜 ホールコーン	378	16.1	11.2	1.3
10日 (金) 誕生会	けんちん風うどん チキンナゲット オレンジ	うどん めんつゆ	豚肉 油揚げ チキンナゲット	だいこん にんじん トマトケチャップ オレンジ	344	13.4	8.5	3.4
13日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) きのこの和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 スパゲッティ マヨネーズ シーザーサラダドレッシング	ハンバーグ ツナ缶詰 卵	トマトケチャップ にんじん エリンギ 乾燥しいたけ ブロッコリー	351	12.3	6.2	1.4
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック もやしのおかか和え	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも 上白糖 めんつゆ	鶏肉 かつお節	しょうが もやし にんじん 青菜	466	15.1	16.2	0.7
15日 (水)	麻婆飯 お魚ソーセージフライ 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 鶏肉 味噌 お魚ソーセージフライ 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	414	13.8	8.1	2.3



2017年11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 さばの塩焼き ひじきの煮付け かぼちゃとレーズンのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	さば ひじき 油揚げ 枝豆	にんじん かぼちゃ レーズン	374	15.3	10.8	1.0
17日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー 大根とほうれん草のサラダ	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 ポークウインナー 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	501	12.1	18.6	3.1
20日 (月)	わかめご飯 炒り鶏 ウインナー玉子巻き 白菜のごま和え	精白米 じゃがいも 上白糖 ごまドレッシング	炊き込みわかめ 鶏肉 ウインナー玉子巻 ツナ缶詰	にんじん ごぼう トマトケチャップ はくさい 青菜	376	12.3	9.6	1.6
21日 (火)	きのご飯 白身魚の西京焼き 三色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ コールスロートレッシング	鶏肉 油揚げ ホキ 味噌 乾燥わかめ	しめじ まいたけ エリンギ にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ たまねぎ	352	19.7	5.3	2.4
22日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース キャベツのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 ペンネ マヨネーズ	豆腐ハンバーグ ポークウインナー 卵	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	425	13.7	12.0	1.3
24日 (金)	チキンカレー しらす入りサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ プチゼリー	鶏肉 しらす干し	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん	420	10.0	9.8	2.0
27日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 シーザーサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 さつまいも シーザーサラダドレッシング	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー しめじ	434	14.2	15.1	1.1
28日 (火)	中華飯 蒸しシュウマイ 小魚	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 しゅうまい 小魚	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン	398	13.2	8.2	2.2
29日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン もやしのナムル	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ ごま油 ごま	鶏肉 大豆 豚肉	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 もやし にんじん きゅうり	406	18.2	12.0	1.3
30日 (木)	野菜ラーメン 肉団子(ケチャップ) オレンジ	中華めん キャノーラ油 ごま油	乾燥わかめ 肉団子	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ オレンジ	372	13.8	11.4	3.5
平均					398	14.5	10.7	1.7

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。