



メニュー表

年02月

磯辺白百合幼稚園

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				
豆入り五目御飯 照り焼き肉団子 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう) りんご 	精白米 三温糖 めんつゆ 片栗粉 マヨレ	鶏肉 大豆 油揚げ 肉団子 味噌	にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ ごぼう りんご	418	18.5	12.3	1.3
♪ 節分メニュー ♪							
ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ナポリタン風スパ キャベツのサラダ	精白米 酢 スパゲッティ きび砂糖 オリーブオイル	鶏肉 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	386	15.5	9.9	0.7
ご飯 白身魚フライ じゃが芋のトマトソース 大根の和え物	精白米 めんつゆ キャノーラ油 じゃがいも 三温糖	白身魚フライ 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトソース いんげん トマトケチャップ 切干大根 だいこん	326	11.6	5.5	0.5
ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) ビーフン パンプキンサラダ	精白米 マヨレ ビーフン アマニ油 キャノーラ油 ごま油	ハンバーグ 豚肉	トマトケチャップ きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ	409	14.8	12.6	0.5
肉うどん キャベツのごま風味サラダ りんご	うどん オリーブオイル 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング	豚肉	たまねぎ ホールコーン にんじん りんご ねぎ キャベツ	416	14.0	12.0	2.5
ご飯 鶏肉の西京焼き 切干大根の煮付け ほうれん草とキャベツのサラダ	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油	鶏肉 味噌 油揚げ	切干大根 ホールコーン にんじん キャベツ ほうれん草	374	14.6	12.2	0.4
ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け けんちん汁 りんご	精白米 きび砂糖	さば 豆腐	かぼちゃ りんご だいこん にんじん ごぼう ねぎ	343	13.7	5.8	1.3
カレーライス チキンナゲット 水菜ともやしのサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも オリーブオイル キャノーラ油 酢 カレールー	豚肉 チキンナゲット	たまねぎ ホールコーン にんじん 水菜 トマトケチャップ もやし	472	14.0	12.8	1.5
ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 ポテトサラダ	精白米 マヨレ 三温糖 アマニ油 キャノーラ油 じゃがいも	豚肉 味噌 卵 ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	444	15.9	17.2	0.9
中華飯 蒸しシュウマイ りんご	精白米 ごま油 キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚肉 しゅうまい	キャベツ しいたけ にんじん りんご たまねぎ はくさい	411	12.7	10.1	1.2
ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ キャロットサラダ	精白米 マヨレ 片栗粉 オリーブオイル キャノーラ油 カレールー	お魚ふりかけ 鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース 水菜	461	17.7	17.3	0.8
平均				405	14.8	11.6	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。