



# メニュー表



2018年02月

磯辺白百合幼稚園

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 豚肉のオイスター炒め 厚焼き玉子 大根の和え物	精白米 めんつゆ 上白糖 キャノーラ油 片栗粉	豚肉 卵 油揚げ	キャベツ ほうれん草 たまねぎ にんじん だいこん	400	14.7	13.9	1.2
2日 (金)	豆入り五目御飯 ちくわの天ぷら コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 キャノーラ油 上白糖 白玉麩 めんつゆ 小麦粉 コールスロートレッシング	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌 大豆 焼き竹輪 卵	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり	401	14.3	10.1	2.6
 <b>♪ 節分メニュー ♪</b> 								
5日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) ブロッコリー添え パンプキンサラダ コンソメスープ(キャベツ・わかめ)	精白米 ハヤシルー マヨネーズ	ハンバーグ ツナ缶詰 乾燥わかめ	たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	372	11.9	9.2	2.1
6日 (火)	ふりかけご飯(のりたま) さばの塩焼き 肉じゃが 彩りサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 ごまドレッシング	のりたまふりかけ さば 豚肉 ロースハム	たまねぎ 青菜 にんじん パプリカ グリーンピース はくさい	404	17.2	11.3	1.7
8日 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) 人参しりしり 味噌汁(大根・玉ねぎ)	精白米 上白糖 片栗粉 ごま油 キャノーラ油 酢	鶏肉 味噌 油揚げ 卵 枝豆	しょうが にんじん だいこん たまねぎ	451	16.3	15.6	2.6
9日 (金)	カレーライス 蒸しシュウマイ もやしと水菜のサラダ	精白米 めんつゆ じゃがいも ごま キャノーラ油 カレー	豚肉 しゅうまい	たまねぎ 水菜 にんじん トマトケチャップ もやし	464	11.5	14.1	2.1
13日 (火)	ピラフ チキンナゲット ブロッコリーサラダ コンソメスープ(豆腐・わかめ)	精白米 キャノーラ油 マヨネーズ	鶏肉 チキンナゲット 豆腐 乾燥わかめ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ブロッコリー ホールコーン パセリ粉	370	13.9	7.4	2.5
15日 (木)	塩ラーメン 肉団子(ケチャップ) プチゼリー	中華めん キャノーラ油 プチゼリー	乾燥わかめ 肉団子	キャベツ トマトケチャップ たまねぎ にんじん ホールコーン	358	13.3	9.7	3.6
19日 (月)	豚丼 甘芋 おおか和え	精白米 めんつゆ 上白糖 さつまいも キャノーラ油	豚肉 かつお節	たまねぎ キャベツ にんじん 青菜 ごぼう しょうが	474	13.6	11.8	1.7
20日 (火)	ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ 冬野菜サラダ	精白米 上白糖 めんつゆ	鶏肉 チーズ ツナ缶詰	トマトケチャップ かぼちゃ たまねぎ はくさい トマト にんじん にんにく 水菜 パセリ粉	380	15.2	9.8	0.6
22日 (木)	わかめご飯 赤魚の塩焼き 野菜とマカロニのサラダ 豚汁	精白米 マカロニ マヨネーズ	炊き込みわかめ 赤魚 ロースハム 豚肉 味噌	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう	377	18.1	8.5	2.6
23日 (金)	ご飯 ビーフシチュー 大根とほうれん草のサラダ 小魚	精白米 ハヤシルー じゃがいも キャノーラ油 ごまドレッシング	牛肉 小魚	たまねぎ にんじん だいこん ほうれん草	468	11.1	16.7	3.0
26日 (月)	ご飯 とんかつ 大豆のチリコンカン ミモザサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	とんかつ 卵 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー	440	16.0	15.8	1.1
27日 (火)	田舎風うどん ウインナー玉子巻き もやしのサラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	鶏肉 ウインナー玉子巻 ツナ缶詰	だいこん もやし たまねぎ 青菜 にんじん トマトケチャップ	340	14.4	9.5	3.3
平均					407	14.3	11.6	2.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。