



# メニュー表



2018年04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				
19日 (木)	ふりかけご飯(のりたま) ハンバーグ(デミタソース) おさつスティック コールスローサラダ	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖 コールスロードレッシング	のりたまふりかけ ハンバーグ ロースハム	たまねぎ キャベツ にんじん 青菜	433	11.5	9.9	1.0
20日 (金)	カレーライス キャベツときゅうりのサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ ごま プチゼリー	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	424	10.1	8.7	1.5
23日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ もやしとハムのサラダ	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 しゅうまい ロースハム	たまねぎ しょうが ニラ もやし にんじん 青菜	430	15.3	10.2	1.8
24日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 南瓜の煮付け 枝豆入りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 青のり 枝豆	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん ホールコーン	422	15.1	13.5	0.9
平均					427	13.0	10.5	1.3

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。