

メニュー表

2018年07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				
2日 (月)	麻婆飯 蒸しシューマイ 三色サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが ニラ ブロッコリー にんじん ホールコーン	400	14.5	7.6	1.7
3日 (火)	ご飯 白身魚のパン粉焼き キャベツと枝豆のサラダ とうもろこし	精白米 パン粉 キャノーラ油 タルタルソース コールスロートレッシング	ホキ 枝豆	パセリ粉 キャベツ にんじん とうもろこし	365	16.1	10.3	0.7
5日 (木)	夏野菜カレーライス お星さまハンバーグ 枝豆 オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー	豚肉 ハンバーグ 枝豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす トマトケチャップ オレンジ	516	16.6	14.0	1.8
☆ セタメニュー ☆								
9日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり キャベツとハムのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 シーザーサラダトレッシング	鶏肉 ツナ 卵 ロースハム	しょうが にんじん キャベツ 青菜	423	15.6	15.2	0.9
10日 (火)	ふりかけご飯(のりたま) かぼちゃフライ チャプチェ ブロッコリーの和え物	精白米 キャノーラ油 はるさめ 上白糖 ごま油 めんつゆ	のりたまふりかけ かぼちゃフライ 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー	405	10.0	11.1	1.0
12日 (木)	ケチャップライス 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) スティックきゅうり コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐ハンバーグ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ きゅうり にんじん	420	14.1	12.1	2.0
13日 (金)	冷やしうどん チキンナゲット 卵入りサラダ	うどん 天かす めんつゆ ごまトレッシング	ロースハム わかめ チキンナゲット 卵	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	324	11.9	7.1	2.2
17日 (火)	豚丼 大根サラダ プチゼリー	精白米 上白糖 ごまトレッシング プチゼリー	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが だいこん 青菜	445	13.1	12.4	1.1
30日 (月)	ご飯 照り焼き肉団子 ナポリタン風スパ 枝豆入りサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 スパゲッティ めんつゆ	肉団子 枝豆	たまねぎ トマトケチャップ ホールコーン キャベツ にんじん	356	12.5	6.5	0.8
31日 (火)	わかめご飯 炒り鶏 厚焼き玉子 スティックきゅうり	精白米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	炊き込みわかめ 鶏肉 卵	にんじん ごぼう きゅうり	362	11.7	9.2	1.1
平均					401	13.6	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。