



メニュー表



2018年10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 (月)	ご飯 赤魚の西京焼き 焼きビーフン パンプキンサラダ	精白米 上白糖 ビーフン マヨネーズ キャノーラ油 ごま油	赤魚 味噌 豚肉 枝豆 ロースハム	キャベツ にんじん かぼちゃ	393	18.3	9.2	0.6
2日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 肉じゃが シーザーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	豆腐ハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	403	13.6	11.9	1.0
4日 (木)	キーマカレー 野菜ときのこのサラダ 季節の果物【柿】	精白米 カレー めんつゆ めんとつゆ ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 ホールコーン 柿 もやし	374	10.7	6.6	1.1
11日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 おさつスティック 大根ときのこのサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ	肉団子 かつお節	だいこん にんじん 青菜 しめじ	389	11.1	8.6	0.4
12日 (金)	ミートスパゲティ 鶏肉の味噌焼き コールスローサラダ	スパゲティ 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 コールスロードレッシング	ミートソース 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり キャベツ	364	13.8	10.2	2.2
15日 (月)	そぼろ丼 ブロッコリーサラダ すまし汁(白菜・豆腐)	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 シーザーサラダドレッシング	卵 鶏肉 豚肉 味噌 ツナ 豆腐	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー	367	16.5	8.8	1.3
16日 (火)	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き キャベツとハムのサラダ きのこの味噌汁	精白米 さつまいも ごま 上白糖 めんつゆ	さけ 味噌 ロースハム 油揚げ	キャベツ にんじん 青菜 しめじ えのきたけ	382	16.5	8.6	1.2
								
19日 (金)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 ウインナー玉子巻き りんご	精白米 上白糖	豚肉 厚揚げ ウインナー玉子巻	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ りんご	423	14.9	13.7	0.9
22日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ(さっぱり味) 金平にんじん ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 酢 ごま油 ごま マヨネーズ 上白糖	鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん だいこん ブロッコリー ホールコーン	430	14.9	16.1	1.1
23日 (火)	きのこ野菜のうどん 蒸しシュウマイ もやしとツナのサラダ	うどん めんつゆ ごまドレッシング	鶏肉 しゅうまい ツナ	だいこん たまねぎ にんじん しめじ もやし いんげん	350	14.9	9.3	2.4
25日 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め 甘芋 大根サラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 さつまいも めんつゆ ごま	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	383	12.4	12.1	0.8
30日 (火)	ご飯 鶏肉の西京焼き きのこの和風スパゲティ 人参のおかか和え	精白米 上白糖 スパゲティ マヨネーズ めんつゆ	鶏肉 味噌 枝豆 かつお節	エリンギ しいたけ パプリカ にんじん	369	15.5	9.7	0.6
平均					385	14.4	10.4	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。