



2018年11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 (金)	麻婆飯 ポークウインナー キャロットサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 上白糖 マヨネーズ	豆腐 味噌 豚肉 ポークウインナー 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり ニラ	424	13.8	12.8	1.5
5日 (月)	ふりかけご飯(さかな) すき煮 かぼちゃとレーズンのサラダ りんご	精白米 上白糖 マヨネーズ	お魚ふりかけ 豚肉 豆腐	たまねぎ レーズン にんじん りんご いんげん かぼちゃ	467	14.2	13.6	0.9
6日 (火)	焼鳥丼 ブロッコリーのごま風味サラダ 味噌汁(もやし・玉ねぎ)	精白米 上白糖 ごまドレッシング	鶏肉 卵 のり 味噌	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん もやし	465	18.5	12.6	2.0
8日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう キャベツの彩りサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 ごま コールスロートレッシング	赤魚 ロースハム 枝豆	ごぼう にんじん キャベツ ホールコーン	328	15.4	4.9	1.1
9日 (金)	ハヤシライス 大根とほうれん草のサラダ プチゼリー	精白米 めんつゆ キャノーラ油 プチゼリー ハヤシルー	豚肉 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 にんじん だいこん	457	10.1	13.3	2.0
13日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き おさつスティック 白菜のごま和え	精白米 めんつゆ 上白糖 ごま さつまいも キャノーラ油	鶏肉 枝豆	はくさい にんじん	421	14.2	11.7	0.6
15日 (木)	チャーハン 蒸しシューマイ キャベツのサラダ 中華スープ(豆腐・わかめ・シイタケ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 卵 わかめ しゅうまい	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ いんげん	346	11.4	8.5	1.5
16日 (金)	ご飯 肉団子(ケチャップ) じゃがいもの煮物 おかか和え	精白米 じゃがいも めんつゆ	肉団子 豚肉 かつお節	トマトケチャップ もやし たまねぎ ほうれん草 にんじん ホールコーン	360	14.5	8.0	0.7
19日 (月)	ふりかけご飯(さかな) 炒り鶏 ウインナー玉子巻き コールスローサラダ	精白米 じゃがいも 上白糖 コールスロートレッシング	お魚ふりかけ 鶏肉 ウインナー玉子巻	にんじん いんげん ごぼう トマトケチャップ キャベツ	377	12.3	9.2	0.8
20日 (火)	きのこ御飯 ミニ白身魚フライ ブロッコリーサラダ 豚汁	精白米 上白糖 めんつゆ キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 油揚げ 白身魚フライ 豚肉 味噌	しめじ パプリカ まいたけ だいこん エリンギ ごぼう にんじん ブロッコリー ホールコーン	388	14.8	10.8	1.5
 <p>♪秋の味覚メニュー♪</p>								
22日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ハーブキューソース) 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 マカロニ 上白糖 マヨネーズ キャノーラ油 ごま油	ハンバーグ ツナ 卵 ロースハム	トマトケチャップ にんじん キャベツ きゅうり	399	13.0	10.7	1.1
26日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 大豆のチリコンカン キャベツとツナのサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 青のり 大豆 豚肉 ツナ	しょうが ブロッコリー たまねぎ ホールコーン トマトソース トマトケチャップ キャベツ	432	17.9	16.3	0.8
29日 (木)	野菜ラーメン 肉団子のオーロラソース キャンディチーズ	中華めん キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	わかめ 肉団子 チーズ	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	344	14.2	10.7	2.5
平均					400	14.1	11.0	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。