



メニュー表

2018年12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				
4日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜の煮付け 豚汁	精白米 上白糖	さけ 豚肉 味噌	かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん	385	17.0	9.7	1.5
6日 (木)	麻婆飯 蒸しシューマイ 季節の果物【みかん】	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら みかん	405	13.7	7.5	1.6
7日 (金)	ひじきご飯 ハンバーグ(照焼きソース) キャロットサラダ りんご	精白米 上白糖 めんつゆ 片栗粉 マヨネーズ	ひじき 油揚げ 鶏肉 ハンバーグ ツナ	にんじん 水菜 りんご	418	14.3	11.5	1.3
13日 (木)	田舎風うどん ウインナー玉子巻き シーザーサラダ	うどん めんつゆ シーザーサラダドレッシング	鶏肉 ウインナー玉子巻	だいこん たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ 青菜	316	13.0	7.5	2.3
14日 (金)	カレーライス 大根とほうれん草のサラダ プチゼリー	精白米 カレー めんつゆ プチゼリー	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん ホールコーン だいこん ほうれん草	400	10.4	7.7	1.5
平均					384	13.6	8.7	1.6

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

