メニュー表

2019年05月　　磯辺白百合幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名 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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
7日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック しらす入りサラダ	精白米　きび砂糖 片栗粉　めんつゆ ｷｬﾉｰﾗ油 さつまいも	鶏肉 しらす	しょうが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	458	14.4	15.8	0.6
9日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう 野菜とマカロニのサラダ	精白米　ﾏｶﾛﾆ きび砂糖　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 三温糖　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｷｬﾉｰﾗ油 ごま	赤魚 枝豆	ごぼう にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ	352	15.7	6.5	1.0
10日 (金)	カレーライス おかか和え キャンディチーズ	精白米 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油 ｶﾚｰﾙｰ めんつゆ	豚肉 かつお節 ﾁｰｽﾞ	たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	444	11.9	11.7	1.5
13日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き ペンネトマトソース シーザーサラダ	精白米　きび砂糖 三温糖　ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ 片栗粉 ﾍﾟﾝﾈ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	鶏肉 卵	たまねぎ　にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　いんげん ﾊﾟｾﾘ粉 ｷｬﾍﾞﾂ	408	15.6	10.7	0.9
14日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 豚肉の生姜炒め 蒸しシュウマイ 二色サラダ	精白米　めんつゆ 三温糖　ごま ｷｬﾉｰﾗ油 きび砂糖	お魚ふりかけ 豚肉 しゅうまい	たまねぎ　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ にんじん しょうが ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	409	15.4	13.7	0.8
16日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) 田舎豆 大根と青菜のサラダ	精白米 三温糖 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 大豆 油揚げ	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　だいこん ごぼう　青菜 にんじん　ﾎｰﾙｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　切干大根	364	12.7	10.9	0.9
17日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ 肉じゃが もやしとコーンのサラダ	精白米　ﾏﾖﾈｰｽﾞ 三温糖 じゃがいも ｷｬﾉｰﾗ油	さば 味噌 豚肉	たまねぎ　きゅうり にんじん　ﾎｰﾙｺｰﾝ いんげん もやし	389	17.3	11.6	0.8
20日 (月)	麻婆飯 甘芋 キャロットサラダ	精白米　ごま油 ｷｬﾉｰﾗ油　さつまいも 三温糖　きび砂糖 片栗粉 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 ツナ	たまねぎ しょうが ﾆﾗ にんじん いんげん	428	12.5	9.3	1.5
21日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 切干大根の煮付け キャベツのサラダ	精白米 三温糖 ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	鶏肉 油揚げ 枝豆	切干大根 にんじん ｷｬﾍﾞﾂ	365	14.6	11.4	0.7
23日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 チャプチェ ブロッコリーサラダ	精白米　ごま油 三温糖　めんつゆ 片栗粉 はるさめ きび砂糖	肉団子 豚肉	にんにく　ﾎｰﾙｺｰﾝ たまねぎ にんじん ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	358	13.4	8.9	0.8
24日 (金)	ハヤシライス もやしのサラダ オレンジ	精白米 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾊﾔｼﾙｰ めんつゆ	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ　ﾎｰﾙｺｰﾝ にんじん　ｵﾚﾝｼﾞ もやし 青菜	473	13.2	13.4	1.8
27日 (月)	ご飯 すき煮 ウインナー玉子巻き ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 ｳｲﾝﾅｰ玉子巻 ツナ	たまねぎ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	412	15.8	13.6	1.1
28日 (火)	ご飯 チキンカツ 金平にんじん キャベツの彩りサラダ	精白米　ごま油 ｷｬﾉｰﾗ油　ごま 三温糖 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ﾁｷﾝｶﾂ 油揚げ	にんじん だいこん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾎｰﾙｺｰﾝ	359	12.6	10.1	0.7
30日 (木)	ご飯 白身魚のパン粉焼き 大豆のチリコンカン 卵入りサラダ	精白米　三温糖 ﾊﾟﾝ粉　ｱﾏﾆ油 ｷｬﾉｰﾗ油 ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ホキ 大豆 豚肉 鶏肉 卵	ﾊﾟｾﾘ粉　にんじん たまねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ	402	19.3	13.4	0.9
31日 (金)	焼きそば チキンナゲット プチゼリー	中華めん ｷｬﾉｰﾗ油 ﾌﾟﾁｾﾞﾘｰ	豚肉 ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	374	14.6	10.2	1.5
				平均	399	14.6	11.4	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。