



2019年06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				
3日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーとしらすの和え物	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 しらす	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー	373	17.8	11.4	0.9
4日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) アスパラのクリームスパゲティ キャロットサラダ	精白米 スパゲッティ ごまドレッシング オリーブオイル	ハンバーグ ツナクリームソース ロースハム	トマトケチャップ 青菜 たまねぎ アスパラガス ホールコーン にんじん	373	12.3	10.0	0.9
6日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう さつま芋サラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 さつま芋も マヨネーズ	さば 豚肉	ごぼう にんじん いんげん きゅうり	404	15.3	11.5	0.8
7日 (金)	カレーライス もやしのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー	豚肉 油揚げ	たまねぎ オレンジ にんじん もやし きゅうり	454	12.2	12.0	1.4
10日 (月)	ご飯 肉団子バーベキューソース ビーフン チーズ入りサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン キャノーラ油 オリーブオイル	肉団子 豚肉 チーズ	トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー	376	14.0	11.5	0.6
11日 (火)	具だくさんうどん チキンナゲット 小魚	うどん めんつゆ	豚肉 油揚げ かまぼこ チキンナゲット	たまねぎ にんじん ごぼう トマトケチャップ	389	18.2	10.2	2.6
13日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 厚焼き玉子 枝豆	精白米 三温糖 キャノーラ油	豚肉 味噌 卵 枝豆	キャベツ たまねぎ にんじん	426	16.9	16.2	1.1
14日 (金)	ふりかけご飯(のりたま) 肉じゃが 野菜入りつくね オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 三温糖 きび砂糖	のりたまふりかけ 豚肉 つくね	たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ オレンジ	457	14.0	14.1	1.3
18日 (火)	そぼろ丼 二色サラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	精白米 きび砂糖 めんつゆ キャノーラ油	卵 豆腐 鶏肉 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ	384	19.1	9.6	1.6
20日 (木)	ロールパン メンチカツ 大豆のチリコンカン レタスサラダ(マヨネーズ添え)	パン キャノーラ油 三温糖 マヨネーズ	メンチカツ 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ レタス トマトソース きゅうり トマトケチャップ グリーンピース にんじん	380	12.6	20.3	1.1
21日 (金)	キーマカレー キャベツとツナのサラダ	精白米 カレー めんつゆ	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン	416	12.6	9.4	1.6
24日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け 彩りサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ごまドレッシング 三温糖	鶏肉 ひじき 油揚げ 枝豆	しょうが パプリカ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	409	14.7	15.9	0.6
25日 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 オリーブオイル	赤魚 卵 味噌 油揚げ ロースハム	にんじん キャベツ きゅうり	352	16.3	7.4	0.7
27日 (木)	中華飯 蒸しシュウマイ	精白米 キャノーラ油 三温糖	豚肉 しゅうまい	キャベツ はくさい にんじん ホールコーン たまねぎ	404	12.7	10.2	1.4
28日 (金)	ミートスパゲティ ポークウインナー ブロッコリーサラダ	スパゲッティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉	めんつゆ ごま ミートソース ポークウインナー	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	339	11.1	9.8	2.2
平均					395	14.6	11.9	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。