



メニュー表

2019年08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 (木)	ご飯 焼肉風炒め スティックきゅうり オレンジ	精白米 三温糖 キャノーラ油 マヨレ	豚肉 味噌	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ	381	13.1	13.2	0.8
2日 (金)	そばろ丼 甘芋 中華スープ(大根・わかめ)	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ	ごま さつまいも ごま油 卵 鶏肉 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん	444	18.4	11.4	1.7
19日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 甘芋 ブロッコリーとツナのサラダ	精白米 ハヤシラー さつまいも キャノーラ油 きび砂糖	めんつゆ ハンバーグ ツナ	たまねぎ ブロッコリー にんじん	396	12.0	11.5	1.0
20日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉のマーマレード焼き ナポリタン風スパ きゅうりとキャベツのサラダ	精白米 酢 マーマレードジャム スパゲッティ きび砂糖 オリーブオイル	お魚ふりかけ 鶏肉	たまねぎ パプリカ パセリ粉 トマトケチャップ キャベツ きゅうり	435	16.1	10.5	1.5
22日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 金平ごぼう ポテトサラダ	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま じゃがいも	マヨレ さけ 味噌	ごぼう にんじん ホールコーン きゅうり	358	14.3	9.3	0.5
23日 (金)	焼鳥丼 キャベツのごま和え 季節の果物【梨】	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 卵 のり	しょうが キャベツ にんじん いんげん 梨	427	16.4	10.4	1.4
平均					406	15.0	11.0	1.2

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。