



メニュー表

2022年09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)	カレーライス ポークウインナー キャベツのサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも オリーブオイル カレー 酢	豚肉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ	494	13.4	16.9	1.5
2日 (金)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 トマトとブロッコリーのサラダ バナナ	精白米 三温糖 マヨレ ごま	豚肉	しょうが いんげん たまねぎ ブロッコリー ごぼう トマト しらたき バナナ	422	15.1	14.5	1.0
5日 (月)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ	精白米 アミノ油 きび砂糖 スパゲティ マヨレ	鶏肉	トマトケチャップ ブロッコリー たまねぎ ホールコーン にんじん しいたけ	373	16.0	11.2	1.0
6日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 高野豆腐と野菜の煮物 ハリハリサラダ	精白米 ごま 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 高野豆腐 卵	たまねぎ 切干大根 にんじん しいたけ きゅうり	359	14.4	10.5	0.7
8日 (木)	麻婆なす丼 牛肉入りコロッケ キャベツとコーンのサラダ	精白米 ごま油 油 じゃがいも 三温糖 パン粉 片栗粉 ごまドレッシング	豚肉 味噌 牛肉	なす キャベツ にんじん ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ	417	9.7	10.8	1.0
9日 (金)	冷やしきつねうどん 鶏肉の唐揚げ きゅうりの味噌マヨ和え	うどん 油 めんつゆ マヨレ 片栗粉	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 味噌 わかめ	しょうが にんにく きゅうり	335	13.2	12.2	1.8
12日 (月)	菜めしご飯 めばるの煮付け ビーフン 彩りサラダ	精白米 マヨレ 三温糖 きび砂糖 ビーフン 酢 ごま油 アミノ油	めばる 豚肉	菜飯の素 キャベツ ホールコーン にんじん パプリカ いんげん	356	15.5	6.8	0.8
13日 (火)	ご飯 焼肉風炒め さつま芋サラダ ぶどうゼリー	精白米 ぶどうゼリー 三温糖 さつまいも マヨレ	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	473	15.1	16.1	0.7
15日 (木)	ご飯 三元豚(さんげんとん)とんかつ 人参しりしり ひじきと野菜のサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま油 めんつゆ	豚肉 卵 ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	394	13.0	12.5	0.7
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ひじきの日☺</div>								
16日 (金)	そぼろ丼 きゅうりのおかか和え 味噌汁(キャベツ・えのき)	精白米 めんつゆ きび砂糖 ごま 三温糖	卵 味噌 鶏肉 かつお節 豚肉	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ いんげん えのきたけ	411	18.7	10.8	1.4
20日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう 野菜のごま酢和え	精白米 上白糖 片栗粉 ごま 三温糖 酢	鶏肉 ロースハム	しょうが キャベツ ごぼう ほうれん草 にんじん いんげん	357	14.9	9.5	0.5
22日 (木)	チャーハン 鮭キャベツカツ ブロッコリー添え 豆腐とわかめのスープ	精白米 油 三温糖 めんつゆ ごま油 パン粉	豚肉 わかめ 卵 鮭 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	327	12.4	9.3	1.7
26日 (月)	ふりかけご飯(野菜) ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き キャベツのごま風味サラダ	精白米 片栗粉 野菜ふりかけ きび砂糖 ごまドレッシング	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ いんげん かぼちゃ キャベツ	446	15.9	13.7	0.5
27日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁(なす・ねぎ)	精白米 ごま 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢	さば 鶏肉 卵 味噌	れんこん なす にんじん ねぎ しいたけ いんげん ほうれん草	386	18.6	12.2	1.5
29日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 マカロニ 片栗粉 マヨレ 油 アミノ油 三温糖	鶏肉 青のり 油揚げ	しょうが キャベツ にんにく きゅうり 切干大根 にんじん	419	15.0	16.4	0.5
30日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 二色サラダ オレンジ	精白米 オリーブオイル カレー 酢 きび砂糖	大豆ミート	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ オレンジ	383	11.9	4.6	1.4
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">エスティーゼス SDGsへの取り組みメニュー</div>								
平均					397	14.5	11.7	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。