

メニュー表

2020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				
3日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 南瓜の煮付け ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 酢 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	ハンバーグ	トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	363	12.0	7.6	0.5
4日 (金)	冷やしうどん 鶏肉の唐揚げ キャベツのサラダ	うどん めんつゆ マヨレ	かまぼこ 鶏肉 卵 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	316	12.7	6.5	1.8
7日 (月)	ご飯 とんかつ じゃが芋のトマトソース 二色サラダ	精白米 きび砂糖 キャノーラ油 オリーブオイル じゃがいも 酢 三温糖	とんかつ 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー	398	13.7	10.5	0.7
8日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ	精白米 アミノ油 三温糖 マカロニ マヨレ	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ	375	16.0	10.0	0.7
9日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 大根の和え物	精白米 さつまいも 三温糖 めんつゆ キャノーラ油 きび砂糖	豚肉 わかめ	たまねぎ 切干大根 にんじん しょうが だいこん	426	13.4	14.1	0.7
10日 (木)	ロールパン 鶏肉のハーブキューソース焼き カレービーンズ キャベツのごま風味サラダ	パン きび砂糖 カレー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉	トマトケチャップ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース	334	17.3	15.4	1.2
11日 (金)	ハヤシライス ポークウインナー 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー	豚肉 スキムミルク ポークウインナー	たまねぎ にんじん 梨	532	14.6	19.5	1.7
14日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ビーフン パンピングサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 片栗粉 マヨレ ビーフン	豆腐ハンバーグ 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ かぼちゃ	370	12.2	8.5	0.8
15日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ブロッコリー添え ひじきの煮付け けんちん汁	精白米 三温糖 キャノーラ油	鶏肉 味噌 ひじき	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ねぎ	352	15.5	10.0	1.0
16日 (水)	豚丼 大根とツナのサラダ プチゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ プチゼリー	豚肉 ツナ	しょうが だいこん たまねぎ ほうれん草 にんじん 切干大根 ごぼう	448	15.1	12.5	1.0
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん キャベツときのこのサラダ	精白米 ごま キャノーラ油 きび砂糖 三温糖 オリーブオイル ごま油 酢	白身魚フライ 油揚げ	にんじん しめじ だいこん ホールコーン ピーマン キャベツ	315	11.0	6.5	0.7
18日 (金)	ミートスパゲティ スペイン風オムレツ コールスローサラダ	スパゲティ マヨレ キャノーラ油 酢 きび砂糖 片栗粉	豚肉 ミートソース 卵	たまねぎ きゅうり トマトケチャップ キャベツ にんじん	370	13.5	10.5	1.8
23日 (水)	ご飯 鶏肉の香味揚げ きのこの和風スパゲティ ブロッコリーのごま風味サラダ	精白米 スパゲティ 片栗粉 キャノーラ油 ごまドレッシング	鶏肉 青のり	しょうが しいたけ しめじ ブロッコリー にんじん ホールコーン ほうれん草	418	15.4	14.5	0.7
24日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き 肉ごぼう炒め キャベツのマヨ和え	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ	さけ 味噌 豚肉	ごぼう いんげん にんじん ニラ キャベツ	375	16.2	11.5	0.5
25日 (金)	カレーライス 大根と枝豆のサラダ	精白米 カレールー じゃがいも めんつゆ キャノーラ油	豚肉 枝豆	たまねぎ 切干大根 にんじん だいこん	431	11.0	11.0	1.2
28日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン ブロッコリーのおかか和え	精白米 めんつゆ 三温糖 片栗粉 キャノーラ油	鶏肉 大豆 豚肉 かつお節	たまねぎ しょうが トマトソース ブロッコリー トマトケチャップ にんにく	383	17.8	11.4	0.6
29日 (火)	ふりかけご飯(さかな) 肉じゃが 厚焼き玉子 オクラとキャベツのサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも オリーブオイル キャノーラ油 酢 三温糖	お魚ふりかけ 豚肉 卵	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	415	13.5	11.6	1.0
30日 (水)	ご飯 赤魚の塩焼き なすと厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ	精白米 マヨレ キャノーラ油 三温糖 片栗粉	赤魚 味噌 厚揚げ ロースハム 豚肉 鶏肉	なす にんじん きゅうり	360	18.9	8.7	0.7
平均					387	14.4	11.1	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。