



メニュー表



2018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					
1日 (金)	ふりかけご飯(かつおみりん) 肉じゃが お魚ソーセージフライ キャベツと卵のサラダ	精白米 かつおみりんふりかけ じゃがいも キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	豚肉 お魚ソーセージフライ 卵	たまねぎ にんじん トマケチャップ キャベツ いんげん	402	10.7	8.6	1.1	
4日 (月)	チャーハン ヒレカツ 枝豆入りサラダ 中華スープ(玉ねぎ・豆腐・シイタケ)	精白米 キャノーラ油 ごま油 シーザーサラダドレッシング	鶏肉 豚肉 卵 ヒレカツ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	372	13.9	9.3	1.4	
5日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮付け キャベツとコーンのサラダ	精白米 上白糖 ごまドレッシング	さけ 油揚げ	切干し大根 ホールコーン にんじん キャベツ 青菜	339	14.3	9.3	0.7	
7日 (木)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) パンプキンマッシュ レタスとハムのサラダ	精白米 ハヤシルー 上白糖 マヨネーズ	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ かぼちゃ レタス きゅうり	375	11.3	10.3	0.8	
8日 (金)	カレーライス もやしのごま和え	精白米 じゃがいも キャノーラ油 ごま	カレールー めんつゆ ごま	豚肉 たまねぎ にんじん ホールコーン もやし	421	10.7	9.7	1.4	
11日 (月)	そぼろ丼 大根サラダ プチゼリー	精白米 上白糖 キャノーラ油	めんつゆ ごまドレッシング プチゼリー	卵 味噌 鶏肉 油揚げ 豚肉	たまねぎ だいこん にんじん 青菜 グリーンピース	377	15.1	9.1	0.8
12日 (火)	ロールパン 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	パン 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ	鶏肉 わかめ	しょうが たまねぎ トマケチャップ パセリ粉	361	15.4	16.2	1.8	
14日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん コールスローサラダ	精白米 キャノーラ油 ごま 上白糖 コールスロートレッシング	白身魚フライ 油揚げ	にんじん きゅうり だいこん キャベツ ホールコーン	339	10.6	9.5	0.6	
15日 (金)	けんちん風うどん 甘芋 もやしのサラダ	うどん キャノーラ油 めんつゆ 上白糖 さつまいも マヨネーズ	キャノーラ油 上白糖 マヨネーズ	豚肉 だいこん 青菜 にんじん もやし	371	11.1	10.6	2.3	
18日 (月)	ご飯 肉団子(ケチャップ) ひじきの煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 マカロニ	マヨネーズ 肉団子 ひじき 油揚げ ロースハム	トマケチャップ ホールコーン にんじん グリーンピース キャベツ	358	12.0	10.2	0.6	
19日 (火)	ご飯 さばの味噌かけ じゃがいもの煮物 ミモザサラダ	精白米 上白糖 じゃがいも シーザーサラダドレッシング	さば 味噌 豚肉 卵	たまねぎ にんじん ブロッコリー	387	17.9	9.5	0.8	
21日 (木)	ご飯 すき煮 キャベツのマヨ和え オレンジ	精白米 上白糖 マヨネーズ	豚肉 豆腐 枝豆	たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ	406	13.4	12.7	0.8	
22日 (金)	キーマカレー レタスサラダ プチゼリー	精白米 グチゼリー カレールー コールスロートレッシング	豚肉 鶏肉	たまねぎ レタス にんじん きゅうり ホールコーン	373	9.4	7.1	1.1	
25日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 金平ごぼう ブロッコリーサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油	ごま マヨネーズ 豆腐ハンバーグ ロースハム	ごぼう にんじん ブロッコリー	380	12.1	11.2	0.8	
26日 (火)	ご飯 鶏肉の西京焼き 大豆のチリコンカン もやしのサラダ	精白米 上白糖 キャノーラ油 めんつゆ	鶏肉 味噌 大豆 豚肉	たまねぎ もやし トマトソース にんじん トマケチャップ 青菜 グリーンピース	388	18.4	11.9	0.6	
28日 (木)	菜めしご飯 赤魚の塩焼き おさつスティック シーザーサラダ	精白米 さつまいも キャノーラ油 上白糖 シーザーサラダドレッシング	赤魚 枝豆	菜飯の素 キャベツ ホールコーン パプリカ	382	15.3	6.6	0.9	
29日 (金)	ミートスパゲティ チキンナゲット キャベツのごま風味サラダ	スパゲッティ 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 ごまドレッシング	ミートソース チキンナゲット	たまねぎ にんじん トマケチャップ 青菜 キャベツ	365	12.9	8.6	2.3	
平均					376	13.2	10.0	1.1	

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。