



メニュー表



2019年02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)	豆入り五目御飯 ちくわの天ぷら コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩) りんご 	精白米 麩 上白糖 めんつゆ 小麦粉 キャノーラ油 コールスロートレッシング	鶏肉 味噌 油揚げ 大豆 ちくわ 卵 青のり	にんじん りんご ごぼう キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	411	14.2	10.0	1.8
♪ 節分メニュー ♪								
4日 (月)	麻婆飯 蒸しシュウマイ シーザーサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 上白糖 シーザーサラダトレッシング	豆腐 しゅうまい 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ニラ ブロッコリー	404	14.3	8.4	1.7
5日 (火)	ロールパン クリームシチュー かぼちゃフライ 冬野菜サラダ	パン めんつゆ じゃがいも ごま シチュー キャノーラ油	鶏肉 スキムミルク かぼちゃフライ	たまねぎ ホールコーン にんじん はくさい 水菜	424	15.7	15.1	1.6
7日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ	精白米 ごま 上白糖 マカロニ キャノーラ油 マヨネーズ ごま油	鶏肉 味噌 油揚げ ツナ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり	420	15.8	14.4	0.8
8日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 甘芋 大根とほうれん草のサラダ	精白米 上白糖 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 ごまトレッシング	ハンバーグ ロースハム	たまねぎ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	406	11.2	11.9	1.0
12日 (火)	塩ラーメン ヒレカツ	中華めん キャノーラ油	わかめ ヒレカツ	キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん	319	13.0	7.0	2.4
14日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 焼きじゃが芋のトマトソース キャベツのサラダ	精白米 マヨネーズ じゃがいも キャノーラ油 上白糖	さば 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトソース いんげん トマトケチャップ キャベツ	386	16.4	10.7	0.8
15日 (金)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 南瓜の煮付け 白菜のサラダ	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごまトレッシング	鶏肉 青のり	しょうが かぼちゃ はくさい にんじん 青菜	435	14.6	15.3	0.9
19日 (火)	中華飯(海鮮入り) チキンナゲット りんご	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油	豚肉 えび いか チキンナゲット	はくさい トマトケチャップ キャベツ りんご にんじん たまねぎ ホールコーン	383	13.7	6.8	1.4
21日 (木)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き おさつスティック 人参のおかか和え	精白米 めんつゆ 上白糖 さつまいも キャノーラ油	鶏肉 かつお節	トマトケチャップ にんじん 水菜	421	13.8	11.5	0.4
22日 (金)	カレーライス もやしとほうれん草のサラダ	精白米 めんつゆ じゃがいも ごま キャノーラ油 カレー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草	418	10.6	9.7	1.4
25日 (月)	ご飯 とんかつ ペンネトマトソース キャベツとコーンのサラダ	精白米 キャノーラ油 ペンネ 上白糖 コールスロートレッシング	とんかつ ロースハム	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ ブロッコリー	418	13.6	10.8	0.8
26日 (火)	田舎風うどん ポークウインナー 白菜のごま和え	うどん めんつゆ ごまトレッシング	豚肉 ポークウインナー 油揚げ	だいこん はくさい たまねぎ いんげん にんじん	341	10.9	12.3	2.3
28日 (木)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン 大根とほうれん草のサラダ	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉	たまねぎ ほうれん草 トマトソース 切干大根 トマトケチャップ だいこん にんじん	354	13.9	8.4	0.6
平均					395	13.6	10.8	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。