



メニュー表



2023年03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				
2日 (木)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー添え 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 マヨレ スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	418	17.7	11.9	1.5
3日 (金)	散らし寿司 照り焼き肉団子 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま 花麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい 菜の花	385	14.5	8.1	1.3
 ♪ひなまつりメニュー♪ 								
6日 (月)	豚丼 大根とほうれん草のおかか和え オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 切干大根 ほうれん草 オレンジ	455	14.8	11.1	1.0
7日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き チャプチェ 白菜の昆布和え	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油	赤魚 味噌 豚肉 塩昆布	にんにく たまねぎ にんじん にら はくさい いんげん	353	16.8	5.4	0.8
9日 (木)	ラーメン 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ	中華めん ごま油 じゃがいも パン粉 ごまドレッシング	ロースハム わかめ 牛肉	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	319	10.1	9.0	2.0
10日 (金)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト 野菜スープ クリームコンフェ	精白米 カレー めんつゆ じゃがいも 油 クリームコンフェ	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ にんじん	478	13.8	14.1	1.1
 お楽しみメニュー♪								
13日 (月)	お楽しみ給食♪ ウインナーロールパン、いちごミルククリームパン							
平均					401	14.6	9.9	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。