

メニュー表

2022年12月

大町不二幼稚園

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)	麻婆飯 ポークウインナー 小松菜と白菜の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ はくさい にんじん 小松菜	420	13.1	11.4	0.8
12日 (月)	ふりかけご飯(野菜) ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 二色サラダ	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 めんつゆ	ほっけ 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー パプリカ	350	15.9	5.1	0.9
13日 (火)	ご飯 鮭キャベツカツ 鶏レバーの甘辛煮 大根とほうれん草のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 ごまドレッシング	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ほうれん草 切干大根	403	11.6	11.3	1.1
14日 (水)	中華飯 焼きおさつ ぶどうゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 ぶどうゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	488	11.5	9.8	1.1
15日 (木)	ご飯 鶏肉のカレーソース焼き ジャーマンポテト 白菜スープ	精白米 カレー じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン	たまねぎ グリーンピース はくさい にんじん	392	15.3	10.8	1.0
16日 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ 季節の果物【みかん】 	精白米 ハヤシルー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	533	14.1	15.8	1.6
19日 (月)	ケチャップライス ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え コンソメスープ(キャベツ・人参) 焼きドーナツ 	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 豚肉 ホイップクリーム	トマトケチャップ たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ	516	19.3	16.9	1.6
お楽しみメニュー♪								
20日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん ほうれん草ともやしのおかか和え	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節	しょうが にんじん だいこん もやし ほうれん草	384	15.9	10.0	0.7
21日 (水)	ご飯 クリームシチュー 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え 	精白米 じゃがいも シチュールー 片栗粉 油 めんつゆ	鶏肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ	479	18.6	14.5	1.2
平均					440	15.0	11.7	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。