



メニュー表

2023年01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				
11日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨネ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	423	15.8	12.9	0.4
12日 (木)	ご飯 鮭の照り焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま 花麩	さけ 鶏肉 わかめ 	れんこん にんじん しいたけ いんげん だいこん	418	19.9	11.3	1.0
新年お祝いメニュー♪								
16日 (月)	けんちゃん風うどん ちくわの天ぷら プチゼリー	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 油 ゼリー	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	396	14.6	12.6	1.9
18日 (水)	大豆ミートのキーマカレー 彩りサラダ りんご 	精白米 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢 エスディージーズ SDGsへの取り組みメニュー	大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン りんご	424	12.1	4.7	1.4
19日 (木)	ご飯 油淋鶏(ユウリンチー) ひじきの煮付け 白菜の和え物	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 ひじき	しょうが にんにく ねぎ にんじん グリーンピース はくさい	426	15.5	14.0	0.6
23日 (月)	麻婆飯 青のりポテト しらす入りサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 青のり しらす	たまねぎ しょうが にんにく にら ブロッコリー	406	12.6	8.6	0.6
25日 (水)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン コールスローサラダ	精白米 パン粉 三温糖 マヨネ きび砂糖 酢 オリーブオイル	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ	439	12.8	14.7	0.6
26日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう のっぺい汁 季節の果物【みかん】 	精白米 片栗粉 三温糖 ごま さといも	鶏肉 豆腐 	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ みかん	404	15.5	9.5	1.0
30日 (月)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨネ	赤魚 味噌 卵 ロースハム	にんじん キャベツ いんげん	349	15.9	5.7	0.7
平均					409	14.9	10.4	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。