



メニュー表



2023年02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 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) カレービーンズ 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールー オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 大豆	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	402	16.2	11.6	0.6
2日 (木)	太巻き 鶏肉の唐揚げ けんちん風味噌汁 	精白米 酢 きび砂糖 片栗粉 油	卵 豚肉 のり 鶏肉 豆腐 味噌	きゅうり しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	409	15.3	16.1	1.3
節分メニュー♪								
6日 (月)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの肉味噌がけ 春雨サラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	ホキ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム	グリーンピース にんじん ほうれん草	422	16.0	13.2	0.6
8日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん 白菜のおかか和え	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 はくさい ホールコーン いんげん	387	15.8	10.0	0.7
9日 (木)	しっぽくうどん 野菜入り玉子焼き キャベツのマヨ和え 	うどん さといも めんつゆ きび砂糖 油 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 卵 ツナ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ いんげん	354	15.5	12.9	1.9
13日 (月)	ケチャップライス ハートのコロケ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 	精白米 きび砂糖 じゃがいも パン粉 油 めんつゆ	豚肉 鶏肉 	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン	439	9.3	12.6	1.4
バレンタインメニュー♡								
15日 (水)	ご飯 めばるの煮付け ビーフン 白菜の和え物	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	めばる 豚肉 油揚げ	キャベツ にんじん いんげん はくさい	338	15.0	5.5	0.5
16日 (木)	カレーライス 焼きドーナツ	精白米 じゃがいも カレールー ドーナツ ミックスチョコ	豚肉 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん	472	10.2	12.0	1.2
20日 (月)	ふりかけご飯(野菜) 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ だいこん	464	15.6	12.2	1.4
22日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 酢	鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	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 にんじん	433	18.6	13.8	0.6
27日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 人参しりしり 二色サラダ	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	さば 味噌 卵	にんじん ブロッコリー パプリカ	347	14.4	8.4	0.6
平均					406	14.7	11.6	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。