



メニュー表



2022年10月

認定こども園あすなろ幼稚園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	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					
3日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン しらす入りサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 片栗粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 大豆 豚肉 しらす わかめ 味噌	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 ブロッコリー にんじん キャベツ	さつま芋ケーキ 牛乳	681	27.3	24.8	1.6
4日 (火)	きのこ野菜のうどん ポークウインナー 彩りサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ マヨネーズ アミノ油	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ ホールコーン パプリカ	のりおにぎり 牛乳	546	19.4	19.9	2.0
5日 (水)	ご飯 サーモンフライ キャベツ添え 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖 ごま油	鮭 卵 油揚げ 味噌	キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ	いちごチーズクラッカー 牛乳	628	19.2	24.0	1.4
6日 (木)	中華飯 オムレツ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油	豚肉 卵 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン トマトケチャップ りんご	オレンジゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	613	20.0	19.6	1.4
7日 (金)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 青のりポテト 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(麩・大根)	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油 ごまドレッシング 麩	豚肉 青のり 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー だいこん	クッキー(レーズン) 牛乳	655	22.4	23.9	1.4
11日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 金平ごぼう パンブキンサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 ごま マヨネーズ アミノ油	赤魚 チーズ 豆腐 わかめ 味噌	ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ	だし天おにぎり 牛乳	575	23.7	12.7	1.7
12日 (水)	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え ナポリタン風スパ きのこのスープ	精白米 きび砂糖 めんつゆ スパゲッティ	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー しめじ キャベツ えのきたけ	ウインナーパン 牛乳	588	20.8	18.3	1.7
13日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 切干大根の煮付け 野菜のごま和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま 麩	鶏肉 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん はくさい もやし ほうれん草 たまねぎ	おぐらトースト 牛乳	647	27.2	21.2	1.7
14日 (金)	カレーライス コールスローサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレールー マヨネーズ きび砂糖 酢	豚肉 	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	もものヨーグルトがけ 牛乳	624	16.3	16.9	1.4
17日 (月)	ご飯 すき煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 マカロニ マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	649	23.5	23.9	1.9
18日 (火)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き カレービーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	精白米 三温糖 片栗粉 カレールー コンソメスープ(ベーコン・キャベツ)	鶏肉 チーズ 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ピーマン にんじん グリーンピース ブロッコリー キャベツ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	627	27.6	25.6	1.1

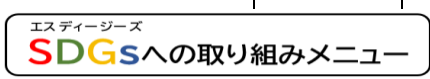


メニュー表



2022年10月

認定こども園あすなろ幼稚園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	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					
19日 (水)	他人丼 もやしの和え物 りんご	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	うどん 牛乳	584	20.5	14.3	2.2
20日 (木)	ご飯 たちうおの照り焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨネーズ アミノ油 麩	たちうお 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム わかめ	グリーンピース にんじん きゅうり	蒸しパン(ココア) 牛乳	590	23.7	22.3	1.1
21日 (金)	ご飯 鶏肉の香味揚げ おかかキャベツ添え チャブチェ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 油 めんつゆ はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油	鶏肉 青のり かつお節 豚肉 油揚げ 味噌	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ニラ	ぶどうゼリー どうぶつビスケット 牛乳	640	23.8	23.1	1.4
24日 (月)	きのご御飯 さばの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白菜のサラダ 味噌汁(麩・大根) 	精白米 三温糖 めんつゆ きび砂糖 オリーブオイル 酢 麩	鶏肉 さば 味噌 高野豆腐 卵	しめじ まいたけ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれん草 だいこん	鬼まんじゅう 牛乳	612	26.2	17.1	2.0
25日 (火)	大豆ミートのスパゲティ キャベツのサラダ ぶどうゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 酢 ぶどうゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	ジャムサンド(りんごといちご) 牛乳	559	19.9	12.9	2.0
26日 (水)	麻婆飯 甘芋 ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー ホールコーン	お好み焼き 牛乳	611	19.1	16.6	1.1
27日 (木)					バナナのヨーグルトがけ 牛乳	175	6.7	6.6	0.2
28日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋のカレー炒め チーズ入りサラダ 野菜スープ	精白米 片栗粉 じゃがいも カレールー マヨネーズ	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	焼きおにぎり 牛乳	641	22.1	19.4	1.6
31日 (月)	ご飯 パンプキンシチュー ごぼうメンチカツ 二色サラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー パン粉 油 ごまドレッシング	鶏肉 スキムミルク 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう ブロッコリー	パンケーキ(ココア) 牛乳 	670	21.8	19.0	1.4
ハロウィンメニュー★									
平均						595	21.5	19.1	1.5

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。