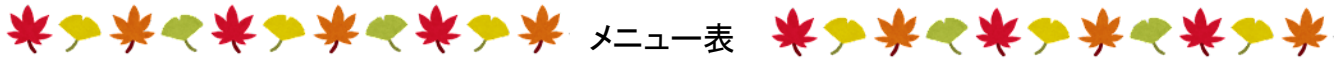


2022年11月

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					
1日 (火)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	豚肉 味噌 卵	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	クッキー(レーズン) 牛乳	643	23.3	23.0	1.7
2日 (水)	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	切干大根 にんじん いんげん キャベツ ホールコーン たまねぎ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	632	24.4	24.9	1.3
4日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン りんご	オレンジゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	591	15.1	16.0	1.4
7日 (月)	ご飯 チーズハンバーグ ブロッコリー添え フライドポテト チンゲン菜のスープ	精白米 きび砂糖 めんつゆ じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー チンゲン菜 にんじん	トマトマカロニ 牛乳	560	21.7	18.7	1.4
8日 (火)	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 マヨレ アマニ油	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 きゅうり	ごぼうおにぎり 牛乳	517	16.4	14.5	2.4
9日 (水)	ご飯 めばるの煮付け 高野豆腐と野菜の煮物 水菜ともやしのごま和え 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	めばる 高野豆腐 卵 味噌	にんじん しいたけ たまねぎ もやし 水菜 だいこん ねぎ	スイートポテト 牛乳	520	21.7	10.8	1.4
10日 (木)	豚丼 ほうれん草と大根のおかか和え ぶどうゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ ぶどうゼリー	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	蒸しパン(ココア) 牛乳	665	22.4	18.7	1.3
11日 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮付け ひじきのミルキーサラダ すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ 麩	鶏肉 味噌 ひじき スキムミルク	かぼちゃ にんじん ほうれん草 たまねぎ	お好み焼き 牛乳	592	23.1	19.3	1.7
14日 (月)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき キャベツ にんじん きゅうり だいこん	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	639	23.1	22.1	1.9
15日 (火)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 金平にんじん きのこ野菜の味噌汁 	精白米 さつまいも ごま 三温糖 ごま油	さば 油揚げ 味噌	にんじん だいこん しめじ たまねぎ えのきたけ	いちごチーズクラッカー 牛乳	600	21.6	22.5	1.7





2022年11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					
16日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ リーフレタス添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(白菜・人参)	精白米 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	しょうが にんにく リーフレタス パプリカ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース はくさい にんじん	かつお節おにぎり 牛乳	650	25.4	22.4	1.3
17日 (木)	ご飯 ビーフシチュー オムレツ 彩りサラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー 油 めんつゆ	牛肉 スキムミルク 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー パプリカ	りんごトースト 牛乳	706	23.6	25.9	1.7
18日 (金)	中華飯 照り焼き肉団子 オレンジゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ	クッキー(ココア) 牛乳	667	22.1	20.0	1.4
21日 (月)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 肉じゃが ほうれん草と白菜のごま和え すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 ごま	赤魚 味噌 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草 だいこん ねぎ	おぐらケーキ 牛乳	638	26.6	19.8	1.6
22日 (火)	ひき肉のカレーライス 野菜とツナのサラダ りんご	精白米 カレールー じゃがいも めんつゆ	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ	もものヨーグルトがけ 牛乳	613	17.4	14.8	1.3
24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 ビーフン 野菜味噌汁	精白米 きび砂糖 めんつゆ ビーフン ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい	さつま芋もち 牛乳	608	23.7	18.1	1.6
25日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) かぼちゃのチーズ焼き コールスローサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 ハヤシルー きび砂糖 マヨネーズ 酢 アマニ油	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	うどん 牛乳	615	22.2	19.3	2.4
28日 (月)	ご飯 メンチカツ 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 マヨネーズ 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん	ジャムクッキー(いちご) 牛乳	616	17.7	21.8	1.7
29日 (火)	ご飯 鶏肉のトマトソース 和風スパゲティ 白菜と水菜のサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ きび砂糖 オリーブオイル 酢 麩	鶏肉 チーズ わかめ 味噌	たまねぎ トマトソース にんにく にんじん しいたけ はくさい 水菜 ホールコーン	きな粉おにぎり 牛乳	644	26.5	17.4	1.4
30日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きおさつ 大根サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 ごまドレッシング アマニ油	豚肉 味噌 	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 切干大根 きゅうり もやし ねぎ	ぶどうゼリー どうぶつビスケット 牛乳	643	20.5	21.5	1.2
平均						617	21.9	19.5	1.6

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。