



## メニュー表



2022年12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 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリー添え 青のりポテト 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 青のり 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ にんじん	バナナケーキ 牛乳	641	20.8	24.3	1.1
2日 (金)	ご飯 たちうおの照り焼き ひじきの煮付け キャベツの醤油マヨ和え 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	たちうお ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん いんげん キャベツ きゅうり だいこん	お麩ラスク 牛乳	579	20.5	24.2	1.2
5日 (月)	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 こら はくさい にんじん 小松菜	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	593	19.7	18.1	1.0
6日 (火)	ご飯 すき煮 パンブキンサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) 青りんごゼリー	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油 青りんごゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり えのきたけ	トマトマカロニ 牛乳	625	23.2	20.9	2.0
7日 (水)	ご飯 鮭キャベツカツ 鶏レバーの甘辛煮 大根と水菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん 切干大根 水菜	さつま芋もち 牛乳	569	16.5	15.2	1.3
8日 (木)	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 味噌汁(麩・白菜)	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ 麩	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	しょうが にんじん だいこん もやし ほうれん草 はくさい	お好み焼き 牛乳	583	23.7	19.1	1.8
9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 	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	708	20.8	22.4	1.8
12日 (月)	ご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 二色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ	ほっけ 高野豆腐 卵 わかめ 味噌	にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー パプリカ	ぶどうケーキ 牛乳	563	22.8	17.0	1.6
13日 (火)	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	シュガートースト 牛乳	751	27.6	27.6	2.0
<div>お楽しみメニュー♪ </div>									
14日 (水)	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	クッキー(ごま) 牛乳	574	21.7	19.2	1.3
15日 (木)	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	ウインナーパン 牛乳	666	17.6	19.1	1.5



# メニュー表



2022年12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 (金)	ご飯 回鍋肉 大根のごま風味サラダ チンゲン菜と春雨のスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング はるさめ ごま油	豚肉 味噌	にんじん キャベツ だいこん 切干大根 きゅうり チンゲン菜 しいたけ	きつねおにぎり 牛乳	663	23.1	23.1	1.2
19日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 厚揚げと小松菜の煮物 大根の甘酢和え すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 酢 上白糖 麩	鶏肉 味噌 厚揚げ わかめ	小松菜 だいこん にんじん 切干大根	菜めしおにぎり 牛乳	599	24.4	17.8	1.2
20日 (火)	ご飯 クリームシチュー メンチカツ キャベツのサラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 スキムミルク 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	オレンジゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	596	19.9	18.4	1.5
21日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け チャプチェ 卵入りサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 ごま油 マヨネーズ	赤魚 豚肉 卵 豆腐 味噌	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ねぎ	うどん 牛乳	566	25.6	13.9	2.8
22日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 油揚げ 味噌 	たまねぎ にんじん しょうが いんげん かぼちゃ もやし	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	651	24.1	26.0	1.4
23日 (金)	大豆ミートのスパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ りんご  <div>エスディーゼー SDGsへの取り組みメニュー</div>	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	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 ブロッコリー ホールコーン りんご	ココアパンケーキ(ホイップ添え) 牛乳	498	19.5	13.0	1.9
26日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根の煮付け ほうれん草と白菜のお浸し すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ	さば 味噌 油揚げ 豆腐	切干大根 にんじん いんげん はくさい ほうれん草 たまねぎ	焼きおにぎり 牛乳	539	21.0	13.7	1.2
27日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 マカロニ マヨネーズ 麩	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ 味噌	しょうが にんにく 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 キャベツ にんじん	フライドポテト 牛乳	655	25.0	26.6	1.2
28日 (水)	カレーライス 野菜とツナのサラダ プチゼリー	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング アマニ油 ゼリー	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ	もものヨーグルトがけ 牛乳	640	16.9	18.0	1.4
平均						612	21.7	19.8	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。