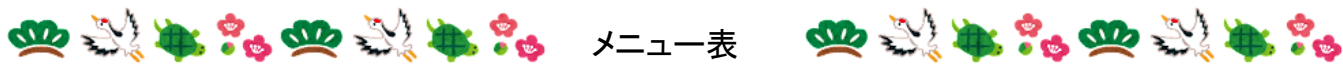


メニュー表

2023年01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					
4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 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 チーズ 油揚げ 味噌	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	うどん 牛乳	616	24.1	19.2	2.3
5日 (木)	ご飯 チキンカツ ビーフン 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 ビーフン ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 麩	鶏肉 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ にんじん いんげん だいこん 切干大根 ホールコーン	のりおにぎり 牛乳	652	22.3	20.0	1.5
6日 (金)	他人丼 甘芋 キャベツのサラダ	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 卵	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	685	22.8	19.1	1.6
10日 (火)	ひじきご飯 牛肉入りコロケ 彩りサラダ 味噌汁(麩・大根)	精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 麩	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 味噌	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ホールコーン だいこん	クッキー(ココア) 牛乳	604	18.1	19.7	1.9
11日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根のおかか和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 かつお節 わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん 切干大根 ほうれん草	芋ぜんざい 牛乳	587	24.2	16.3	1.3
12日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 酢 アマニ油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	637	23.3	27.9	1.2
13日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 白菜とツナのサラダ りんご	精白米 カレー めんつゆ	大豆ミート ツナ	たまねぎ にんじん はくさい りんご	オレンジゼリー どうぶつビスケット 牛乳	572	17.4	10.7	1.4
<div>  <div> エスディーゼー SDGsへの取り組みメニュー </div> </div>									
16日 (月)	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	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	596	26.8	17.7	1.2
<div>  <div> 新年お祝いメニュー♪ </div> </div>									
17日 (火)	けんちん風うどん 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	菜めしおにぎり 牛乳	579	20.7	17.8	2.0
18日 (水)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 和風スパゲティ コーンスープ	精白米 片栗粉 めんつゆ スパゲティ コーンクリームスープ	鶏肉 豚肉 スキムミルク	たまねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ ホールコーン	ジャムサンド(ブルーベリー) 牛乳	655	24.5	16.8	1.6



メニュー表

2023年01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 (木)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) ひじきの煮付け 白菜の和え物 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	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 油揚げ 味噌	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 たまねぎ	鬼まんじゅう 牛乳	645	23.1	20.3	1.5
20日 (金)	ご飯 ビーフシチュー オムレツ コールスローサラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー 油 マヨレ きび砂糖 酢 オリーブオイル	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 きゅうり パプリカ	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	651	21.6	23.6	1.5
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 ニラ キャベツ ブロッコリー	クッキー(レーズン) 牛乳	590	18.6	16.7	0.8
24日 (火)	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 	おぐらトースト 牛乳	653	25.3	20.3	1.4
からだぽかぽかメニュー♪									
25日 (水)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 麩	鶏肉 豚肉 大豆 わかめ 味噌	たまねぎ キャベツ 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	だし天おにぎり 牛乳	641	20.5	20.0	1.6
26日 (木)	ご飯 めばるの煮付け 野菜と鶏レバーの炒め物 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 油 マヨレ アマニ油	めばる 鶏肉 油揚げ 味噌	もやし ニラ にんじん ブロッコリー パプリカ だいこん	お好み焼き 牛乳	520	22.5	14.8	1.6
27日 (金)	カレーライス 白菜とほうれん草のサラダ 青りんごゼリー	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	コーンマヨパン 牛乳	641	15.6	18.9	1.6
30日 (月)	ご飯 焼肉風炒め ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	精白米 三温糖 じゃがいも マヨレ ごま油	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり チンゲン菜	いちごチーズクラッカー 牛乳	686	23.1	29.9	1.4
31日 (火)	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 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨレ	赤魚 味噌 卵 ロースハム 油揚げ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	さつま芋ケーキ 牛乳	617	24.2	19.2	1.5
平均						622	22.0	19.4	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。