


認定こども園あすなろ幼稚園 幼児食(3歳4歳5歳)



きき



メニュー表



2023年02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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
15日 (水)	ご飯 めばるの煮付け ビーフン 白菜の和え物 味噌汁(麴・大根)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ 麴	めばる 豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん いんげん はくさい だいこん	のりマヨネーズ 牛乳	590	24.8	16.7	1.7
16日 (木)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 高野豆腐と根菜の煮物 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく ねぎ れんこん にんじん いんげん もやし	かぼちゃケーキ 牛乳	696	24.8	27.6	1.4
17日 (金)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ 青りんごゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 酢 青りんごゼリー	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 ホールコーン	きな粉おにぎり 牛乳	575	20.6	14.2	1.8
20日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 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	スイートポテト 牛乳	607	20.4	17.9	1.3
21日 (火)	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え ジャーマンポテト コンソメスープ(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 めんつゆ じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	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	うどん 牛乳	563	20.5	15.1	2.3
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 味噌汁(もやし・ねぎ)	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 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 キャベツ にんじん もやし ねぎ	お麴ラスク 牛乳	640	26.5	25.9	1.3
24日 (金)	ハヤシライス ほうれん草と大根のサラダ りんご	精白米 ハヤシルー ごまドレッシング	豚肉 スキムミルク ツナ 	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 ほうれん草 りんご	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	686	19.5	22.8	1.7
27日 (月)	ご飯 さばの味噌かけ 人参しりしり ひじきと野菜のサラダ すまし汁(麴・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ 麴	さば 味噌 卵 ひじき	にんじん キャベツ いんげん たまねぎ	きつねおにぎり 牛乳	565	21.9	14.8	1.3
28日 (火)	中華飯 青のりポテト 二色サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 青のり	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ブロッコリー パプリカ	クッキー(ココア) 牛乳	626	19.3	19.3	1.5
平均						613	21.6	20.2	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。