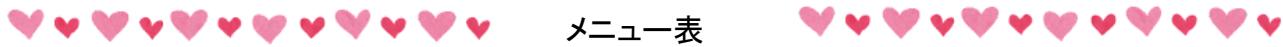


メニュー表

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 (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 (水)	チャーハン ごぼうメンチカツ もやしと水菜のサラダ スープ(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 めんつゆ	豚肉 卵 鶏肉 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう もやし 水菜 キャベツ	オレンジゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	564	19.5	19.2	1.8
2日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) カレービーンズ 彩りサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールー オリーブオイル 酢 麩	鶏肉 豚肉 大豆 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ケーリングース キャベツ ブロッコリー	シュガートースト 牛乳	659	25.9	22.7	1.7
3日 (金)	太巻き 鶏肉の唐揚げ けんちん風味噌汁	精白米 酢 きび砂糖 片栗粉 油	卵 豚肉 のり 鶏肉 豆腐 味噌	きゅうり しょうが にんにく だいこん ごぼう にんじん ねぎ	節分ケーキ 牛乳	618	22.4	25.1	1.5
4日 (土)	節分メニュー♪								
6日 (月)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの肉味噌がけ 春雨サラダ すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	ホキ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム	ケーリングース にんじん きゅうり だいこん ねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	609	22.6	21.6	1.3
7日 (火)	カレーライス 大根と水菜のサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 水菜 りんご	もものヨーグルトがけ 牛乳	613	16.3	15.5	1.5
8日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん もやしのおかか和え 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ かつお節 わかめ 味噌	しょうが にんじん だいこん もやし ホールコーン きゅうり はくさい	パンケーキ(ケーシロップ) 牛乳	573	23.6	17.1	1.6
9日 (木)	しつぽくうどん 野菜入り玉子焼き キャベツのマヨ和え	うどん さといも めんつゆ きび砂糖 油 マヨドレ	鶏肉 油揚げ 卵 ツナ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ いんげん	菜めしおにぎり 牛乳	537	21.6	18.1	2.0
10日 (金)	ご飯 すき煮 パンプキンサラダ 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 マヨドレ アマニ油 麩	豚肉 豆腐 チーズ 味噌	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	フライドポテト 牛乳	614	22.1	22.7	1.8
13日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 ブロッコリーとコーンのサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖 マヨドレ ごま油	豚肉 味噌 豆腐	にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン ねぎ	おぐらチーズクラッカー 牛乳	674	24.6	27.2	1.1
14日 (火)	ケチャップライス ハートのコロッケ キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 じゃがいも パン粉 油 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり	ココアプリン(ホイップ添え) 牛乳	644	15.2	21.8	1.7
	バレンタインメニュー♥								



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 (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					
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(麩・大根)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ 麩	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	のりマヨトースト 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	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨドレ 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 コンソメースープ(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 ペーパン	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 マヨドレ 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 ケーリンピース キャベツ にんじん もやし ねぎ	お麩ラスク 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(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ 麩	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 ハーブ	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。