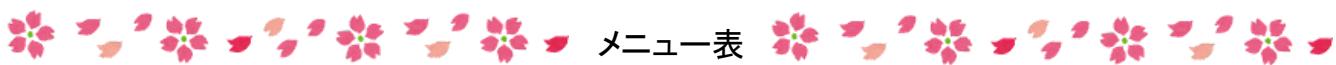


2023年04月

メニュー表

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 | | | | | |
| 3日 (月) | ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) | 精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 ごまドレッシング | 鶏肉 油揚げ 味噌 | しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー | パンケーキ(ケーキソップ) 牛乳 | 634 | 24.0 | 22.2 | 1.6 |
| 4日 (火) | 中華飯 甘芋 オレンジ | 精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 | 豚肉 | キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ オレンジ | うどん 牛乳 | 621 | 18.5 | 14.9 | 2.6 |
| 5日 (水) | ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン コールスローサラダ 味噌汁(もやし・わかめ) | 精白米 パン粉 三温糖 マヨドレ きび砂糖 酢 | 鶏肉 豚肉 大豆 わかめ 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 ホールコーン もやし | かつお節おにぎり 牛乳 | 626 | 20.6 | 20.2 | 1.5 |
| 6日 (木) | カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ 季節の果物【いちご】 | 精白米 じゃがいも カレールー めんつゆ | 豚肉 ロースハム | たまねぎ にんじん ブロッコリー いちご | ぶどうゼリー カル鉄ココアステイック 牛乳 | 566 | 15.7 | 15.9 | 1.3 |
| 7日 (金) | ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め パンプキンマッシュ アスパラと大根のサラダ 味噌汁(麩・キャベツ) | 精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 麩 | 豚肉 味噌 | たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ だいこん にんじん 切干大根 アスパラガス キャベツ | コーンマヨパン 牛乳 | 621 | 21.7 | 21.2 | 1.7 |
| 10日 (月) | ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・白菜) | 精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨドレ | 赤魚 豚肉 油揚げ 味噌 | キャベツ にんじん いんげん ブロッコリー ¹ ホールコーン はくさい | スイートポテト 牛乳 | 564 | 24.9 | 14.9 | 1.4 |
| 11日 (火) | ひじきご飯 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ 味噌汁(大根・ねぎ) | 精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 ごまドレッシング きび砂糖 | ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 ソナ 味噌 | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ | クッキー(レーズン) 牛乳 | 596 | 17.4 | 20.8 | 1.7 |
| 12日 (水) | ご飯 カレーソースチキン ブロッコリー添え 和風スパゲティ コンソメスープ(キャベツ・人参) | 精白米 カレールー めんつゆ スパゲッティ オリーブオイル | 鶏肉 ベーコン | たまねぎ ケーリンピース ブロッコリー ¹ にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ | バナナケーキ 牛乳 | 626 | 23.1 | 23.3 | 1.4 |
| 13日 (木) | ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 金平にんじん もやしとほうれん草のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき) | 精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ | 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 | たまねぎ トマトケチャップ にんじん だいこん もやし ほうれん草 えのきたけ | のりおにぎり 牛乳 | 552 | 20.7 | 15.2 | 1.3 |
| 14日 (金) | ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の醤油マヨ和え 味噌汁(麩・わかめ) オレンジ | 精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨドレ 麩 | 豚肉 わかめ 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 オレンジ | シュガートースト 牛乳 | 625 | 21.9 | 23.7 | 1.6 |
| 17日 | ご飯 | 精白米 | 鶏肉 | たまねぎ | パンケーキ(いちごジャム) | | | | |



2023年04月

メニュー表
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 | | | | | |
| (月) | 鶏肉の照り焼き じゃが芋のかー炒め キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・大根) | きび砂糖 片栗粉 じゃがいも カレールー ごまドレッシング | 豚肉 油揚げ 味噌 | にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん | 牛乳 | 616 | 24.5 | 19.7 | 1.6 |
| 18日 (火) | 焼きそば ポークワインナー チーズ入りサラダ | 中華めん 三温糖 マヨドレ | 豚肉 チーズ | キャベツ にんじん ブロッコリー | わかめおにぎり 牛乳 | 533 | 19.4 | 20.6 | 1.4 |
| 19日 (水) | ご飯 さばの味噌かけ 南瓜の煮付け もやしの和え物 すまし汁(麩・玉ねぎ) | 精白米 三温糖 めんつゆ ごま 麩 | さば 味噌 | かぼちゃ もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ | お好み焼き 牛乳 | 530 | 20.8 | 16.3 | 1.4 |
| 20日 (木) | 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(豆腐・わかめ) | 精白米 三温糖 マカロニ マヨドレ | 豚肉 豆腐 わかめ 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 | お麩ラスク 牛乳 | 620 | 22.0 | 25.8 | 1.6 |
| 21日 (金) | キーマカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー | 精白米 カレールー きび砂糖 マヨドレ ぶどうゼリー | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん ブロッコリー | もものヨーグルトがけ 牛乳 | 632 | 19.1 | 17.6 | 1.5 |
| 24日 (月) | ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 野菜スープ | 精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 めんつゆ | 鶏肉 豚肉 | トマトケチャップ たまねぎ にんじん レースン しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ | りんごゼリー クラッカー 牛乳 | 579 | 21.9 | 20.8 | 1.6 |
| 25日 (火) | 麻婆飯 アスパラと人参のサラダ オレンジ | 精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨドレ きび砂糖 酢 | 豆腐 豚肉 味噌 ロースハム | たまねぎ しょうが にんにく ニラ にんじん アスパラガス オレンジ | クッキー(きなこ) 牛乳 | 570 | 19.2 | 17.1 | 1.1 |
| 26日 (水) | ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 青のりポテト キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) | 精白米 ハヤシルー じゃがいも 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 鶏肉 豚肉 青のり | たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン | ジャムサンド(いちご) 牛乳 | 612 | 21.2 | 19.8 | 1.5 |
| 27日 (木) | ご飯 トラウトサーモンの照り焼き 厚揚げの肉味噌がけ もやしのサラダ すまし汁(麩・大根) | 精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま 麩 | トラウトサーモン 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 | グリーンピース もやし にんじん きゅうり だいこん | 蒸しパン(ココア) 牛乳 | 519 | 23.3 | 16.7 | 1.1 |
| 28日 (金) | ご飯 鶏肉の白味噌焼き 切干大根の煮付け 白菜のサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) | 精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 | 鶏肉 味噌 油揚げ わかめ | 切干大根 にんじん いんげん はくさい ほうれん草 えのき | トマトマカロニ 牛乳 | 533 | 23.1 | 17.7 | 1.6 |
| | | | | | 平均 | 588 | 21.1 | 19.2 | 1.5 |

お楽しみメニュー♪



※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。