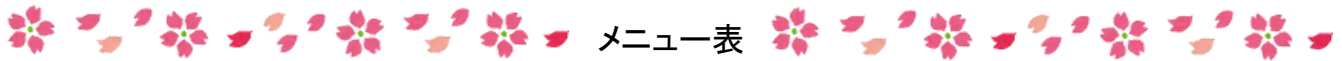


メニュー表

2023年04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)
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(ケーキシロップ) 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 マヨネーズ 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 グリーンピース 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 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 カル鉄ココアスティック 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 マヨネーズ	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 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 ツナ 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 和風スパゲッティ コンソメスープ(キャベツ・人参)	精白米 カレー 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 グリーンピース ブロッコリー 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 マヨネーズ 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)				



メニュー表

2023年04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)
(月)	鶏肉の照り焼き じゃが芋のカレー炒め 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 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 ポークウインナー チーズ入りサラダ	中華めん 三温糖 マヨネーズ	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(麴・玉ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま 麴	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 マヨネーズ	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	お麴ラスク 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 きび砂糖 マヨネーズ 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
<div>   </div>									
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 マヨネーズ 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(麴・大根)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま 麴	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 えのきたけ	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

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。