





メニュー表



2023年05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)
1日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 野菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 味噌 かつお節 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん 切干大根 きゅうり ほうれん草	もものヨーグルトがけ 牛乳	614	23.1	21.2	1.5
2日 (火)	こいのぼりカレー キャベツとハムのサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん レーズン キャベツ きゅうり オレンジ	パンケーキ (バナナ・ホイップ添え) 牛乳	622	17.2	18.0	1.6
 こどもの日お祝いメニュー♪  									
8日 (月)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 人参しりしり 彩りサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 青のり ツナ 油揚げ 味噌	しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草 だいこん	クッキー(ココア) 牛乳	627	23.1	25.3	1.5
9日 (火)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパゲティ しらす入りサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 スパゲティ オリーブオイル めんつゆ	鶏肉 豚肉 ベーコン しらす	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 しいたけ ブロッコリー	スイートポテト 牛乳	581	20.6	16.5	1.3
10日 (水)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	赤魚 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん だいこん 切干大根 ほうれん草 キャベツ	ウインナーパン 牛乳	517	23.6	14.8	1.8
11日 (木)	ご飯 チキンカツ キャベツ添え 金平ごぼう 味噌汁(麴・玉ねぎ)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 ごま 麴	鶏肉 味噌	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ	和風ツナおにぎり 牛乳	603	20.1	17.5	1.7
12日 (金)	中華飯 フライドポテト オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ トマトケチャップ オレンジ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	620	19.6	16.1	1.5
15日 (月)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ アスパラと人参のサラダ すまし汁(麴・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖 麴	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 ロースハム わかめ	グリーンピース にんじん アスパラガス	鬼まんじゅう 牛乳	569	24.2	18.7	1.3
16日 (火)	たけのこ入り炊き込みご飯 照り焼きチキン 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(大根・えのき)	精白米 三温糖 めんつゆ きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	油揚げ 鶏肉 味噌	にんじん たけのこ キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん えのきたけ	抹茶と小倉のケーキ 牛乳	656	24.3	24.9	1.5
17日 (水)	ご飯 ブラウンシチュー 肉団子(ケチャップ) チーズ入りサラダ	精白米 じゃがいも シチュー マヨネーズ	豚肉 スキムミルク 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	うどん 牛乳	655	24.1	22.2	2.7



メニュー表



2023年05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)
18日 (木)	ピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツときゅうりのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 カレー じゃがいも パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ きゅうり ほうれん草	お麩ラスク 牛乳	597	16.3	22.3	1.5
19日 (金)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け すまし汁(豆腐・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 味噌 豆腐	にんじん キャベツ かぼちゃ ねぎ	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	583	21.2	21.0	1.1
22日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) パンプキンマッシュ 春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま	鶏肉 豚肉 ロースハム 味噌	たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん	蒸しパン(ココア) 牛乳	586	20.7	16.0	1.5
23日 (火)	キーマカレー 二色サラダ オレンジ	精白米 カレー めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ オレンジ	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	598	19.5	15.9	1.5
24日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン コールスローサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 マヨネーズ 酢	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	611	25.2	22.1	1.4
25日 (木)	ご飯 肉じゃが ポークウインナー もやしの和え物 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 じゃがいも 三温糖 めんつゆ 麩	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれん草 キャベツ	ピザ風トースト 牛乳	660	26.0	23.7	2.1
26日 (金)	焼きそば ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	中華めん 三温糖 マヨネーズ アマニ油 ぶどうゼリー	豚肉 ツナ	キャベツ にんじん ブロッコリー	きな粉おにぎり 牛乳	557	20.3	17.1	1.0
29日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	じゃが芋もち(みたらし味) 牛乳	523	16.7	17.3	1.7
30日 (火)	菜めしおにぎり 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 オリーブオイル 酢	のり 鶏肉 わかめ 味噌	菜飯の素 しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン だいこん	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	600	22.9	20.9	1.9
31日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 きゅうりの味噌マヨ和え 中華スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 マヨネーズ ごま油	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり もやし ねぎ	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	583	19.6	20.5	1.3
平均						598	21.4	19.6	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。