

メニュー表

2023年06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 (木)	ご飯 赤魚の香味ソースがけ 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油 マカロニ マヨドレ アマニ油	赤魚 油揚げ わかめ 味噌	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり えのきたけ	シュガートースト 牛乳	576	24.5	17.1	1.4
2日 (金)	カレーピラフ 照り焼き肉団子 キャベツのサラダ コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ)	精白米 カレールー 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	冷やしうどん 牛乳	531	19.9	13.3	2.7
6月4日～10日は歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう♪									
5日 (月)	ご飯 チキンカツ ひじきの煮付け  きゅうりのハリハリサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 ひじき 豆腐 味噌	にんじん いんげん きゅうり 切干大根 ねぎ	かぼちゃケーキ 牛乳	636	21.2	24.4	1.6
6日 (火)	ご飯 ビーフシチュー 彩りサラダ バナナ	精白米 じゃがいも シチュールー ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ バナナ	焼きおにぎり 牛乳	601	18.6	16.5	1.5
7日 (水)	ご飯 チーズハンバーグ ジャーマンポテト アスパラと人参のサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 マヨドレ	鶏肉 豚肉 チーズ ペーコン ツナ	たまねぎ トマトケチャップ にんじん アスパラガス キャベツ ほうれん草	あじさいゼリー カル鉄ココアステック 牛乳	579	20.8	21.1	1.3
8日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き  金平ごぼう もやしのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 味噌 かつお節 わかめ	ごぼう にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ	スイートポテト 牛乳	556	22.4	16.4	1.3
9日 (金)	けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ  小魚とキャベツのがきミサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 油揚げ 牛肉 かたくちいわし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	641	22.0	29.1	2.2
12日 (月)	ご飯 すき煮 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん ねぎ	ココアプリン せんべい 牛乳	643	22.6	23.1	1.9
13日 (火)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨドレ	たら 鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌	にんじん もやし ニラ きゅうり ほうれん草	パンケーキ(ケーキソップ) 牛乳	578	20.6	18.5	1.4
14日 (水)	麻婆なす丼 ポークワインナー オレンジ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 味噌	なす にんじん しょうが にんにく ニラ オレンジ	サンドイッチ(ツナ) 牛乳	637	19.9	22.3	1.4

メニュー表

2023年06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 (木)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き 和風スパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ オリーブオイル マヨドレ	鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ビーマン にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ キャベツ	かえるクッキー 牛乳	574	23.1	19.9	1.4
16日 (金)	大豆ミートのキーマカレー キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	精白米 カレールー めんつゆ ぶどうゼリー	大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	もものヨーグルトかけ 牛乳	583	17.8	10.6	1.5
19日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 金平にんじん きゅうりの味噌マヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マヨドレ 麩	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 きゅうり	冷やしたぬきうどん 牛乳	579	21.3	18.1	2.6
20日 (火)	タコライス 甘芋 野菜スープ	精白米 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	鶏肉 豚肉 チーズ	トマトケチャップ トマト レタス たまねぎ キャベツ にんじん	ちんすこう(ココア) 牛乳	677	20.9	21.9	1.1
21日 (水)	ご飯 照り焼きチキン カレービーンズ ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールー ごまドレッシング	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー トマト もやし ねぎ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	575	24.9	20.0	1.4
22日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま	豚肉 味噌 ロースハム 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	菜めしおにぎり 牛乳	612	22.4	19.3	1.6
23日 (金)	ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとハムのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす)	精白米 油 三温糖 マヨドレ アマニ油	さば 高野豆腐 ロースハム 味噌	にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり なす	ポンデケージョ 牛乳	530	22.5	19.4	1.4
26日 (月)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め ひじきと野菜のサラダ 味噌汁(麩・大根)	精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ 麩	豚肉 ひじき 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり だいこん	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	583	21.6	19.1	1.4
27日 (火)	冷やしきつねうどん ごぼうメンチカツ 二色サラダ	うどん めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	和風ツナおにぎり 牛乳	535	18.3	15.7	2.2

メニュー表

2023年06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						
28日 (水)	ビビンバ丼 青のりポテト 豆腐と野菜のスープ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 味噌 青のり 豆腐	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ほうれん草	フルーツポンチ せんべい 牛乳	572	19.9	16.3	1.1	
29日 (木)	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 南瓜の煮付け きゅうりの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖	鶏肉 塩昆布 油揚げ 味噌	きゅうり (キャラクター)	しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ きゅうり なす	お好み焼き 牛乳	632	23.3	23.3	1.8
30日 (金)	ハヤシライス ミネラルサラダ 青りんごゼリー	精白米 ハヤシルー めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉 スキムミルク ツナ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パナナのヨーグルトかけ 牛乳	696	21.0	21.2	1.8	
					平均	596	21.3	19.3	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。