

メニューリスト

2023年07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					
3日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ピーフン パンプキンサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 ピーフン ごま油 マヨドレ 麩	鶏肉 味噌 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん いんげん かぼちゃ きゅうり	冷やしたぬきうどん 牛乳	638	26.0	20.6	2.7
4日 (火)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーと人参のお星さまサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレールー 油 きび砂糖 マヨドレ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン ハーブ ブロッコリー すいか	お麩ラスク 牛乳	653	19.7	23.4	1.4
5日 (水)	ご飯 メンチカツ 人参りしり スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 マヨドレ	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり なす	パンケーキ(ココア) 牛乳	589	18.6	20.9	1.7
6日 (木)	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 しいたけ ホールコーン オレンジ	シュガートースト 牛乳	686	20.0	20.4	1.6
7日 (金)	ご飯 ハンバーグ(トマトソース) 和風スパゲティ キャベツのサラダ 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ オリーブオイル きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトソース にんにく トマト にんじん しいたけ キャベツ きゅうり ほうれん草	お星さまゼリー せんべい 牛乳	547	19.2	17.4	1.4
10日 (月)	とうもろこしご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け きゅうりの味噌マヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨドレ 麩	さば 油揚げ 味噌	とうもろこし 切干大根 にんじん いんげん きゅうり たまねぎ	桃ケーキ 牛乳	588	21.5	22.7	1.5
11日 (火)	冷やしきしめん かぼちゃフライ キャベツとトマトのサラダ	きしめん めんつゆ 天かす パン粉 油 マヨドレ アマニ油	かまぼこ 豚肉	ほうれん草 かぼちゃ たまねぎ キャベツ トマト きゅうり	きつねおにぎり 牛乳	526	15.1	18.6	2.1
12日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトケチャップ なす ピーマン ブロッコリー にんじん ホールコーン ねぎ	フルーツポンチ クラッカー 牛乳	603	24.0	23.4	1.2
13日 (木)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき にんじん きゅうり もやし	スイートポテト 牛乳	605	21.1	20.2	1.6

メニュー表

2023年07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					
14日 (金)	ご飯 ブルコギ 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	牛肉 味噌 ロースハム わかめ	たまねぎ にんにく パブリカ ニラ にんじん きゅうり ねぎ オレンジ	クッキー(レーズン) 牛乳	560	18.4	17.5	1.4
18日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) プロッコリー添え フライドポテト 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 片栗粉 めんつゆ じやがいも 油	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ プロッコリー <sup>トマトケチャップ</sup> キャベツ	のりおにぎり 牛乳	574	20.4	16.8	1.2
19日 (水)	ご飯 回鍋肉 もやしのごま和え スープ(ほうれん草・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま	豚肉 味噌	にんじん キャベツ もやし きゅうり ほうれん草	おぐらトースト 牛乳	637	24.5	24.0	1.3
20日 (木)	ご飯 チキンカツ 大豆のチリコンカン グリーンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 パン粉 三温糖 マヨドレ	鶏肉 大豆 豚肉 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 グリンピース プロッコリー <sup>リーフレタス</sup> パブリカ	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	605	22.4	21.0	1.5
21日 (金)	カレーライス キャベツヒツナのサラダ オレンジ	精白米 じやがいも カレールー めんつゆ	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	バナナのヨーグルトかけ 牛乳	598	17.0	15.8	1.4
24日 (月)	ご飯 めばるの煮付け 肉味噌ポテト プロッコリーとトマトのサラダ すまし汁(麺・えのき)	精白米 三温糖 じやがいも 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 麺	めばる 豚肉 鶏肉 味噌	グリンピース プロッコリー <sup>にんじん</sup> トマト えのきたけ	クッキー(ごま) 牛乳	519	22.6	13.3	1.4
25日 (火)	チャーハン ごぼうメンチカツ きゅうりの塩もみ スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン ごぼう きゅうり	ぶどうゼリー <sup>カル鉄ココアスティック</sup> 牛乳	532	17.4	18.0	1.7
26日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨドレ	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり もやし	どうもろこし せんべい 牛乳	560	23.3	21.0	1.5
27日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	ウインナーパン 牛乳	583	21.0	21.1	1.7
28日 (金)	なすと大豆ミートのスパゲティ 野菜のごま風味サラダ オレンジゼリー	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 ごまトレッシング アマニ油 オレンジゼリー	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 なす キャベツ プロッコリー	だし天おにぎり 牛乳	539	18.6	14.0	2.0
31日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平にんじん きゅうりのおかか和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 わかめ	にんじん たいこん きゅうり たまねぎ	お好み焼き 牛乳	533	22.2	19.0	1.6
					平均	583	20.6	19.4	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。