



メニュー表



2023年09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 (金)	なすとひき肉のカレーライス ツナと野菜のサラダ オレンジ 	精白米 カレー 油 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり オレンジ	冷やしうどん 牛乳	644	19.9	18.4	2.7
4日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 きゅうりの酢の物 味噌汁(麴・キャベツ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 酢 上白糖 ごま 麴	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ	りんごとカルピスのゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	565	18.7	19.3	1.3
5日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(豆腐・ねぎ) 季節の果物【梨】	精白米 片栗粉 めんつゆ 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ 梨 	お麴ラスク 牛乳	573	21.4	22.2	1.4
6日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま和え 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん もやし きゅうり えのきたけ	パンケーキ(ケーシロップ) 牛乳	606	24.6	21.8	1.6
7日 (木)	ご飯 めばるの白味噌焼き チャブチェ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	めばる 味噌 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ にんじん こら キャベツ ホールコーン きゅうり なす	焼きおにぎり 牛乳	537	22.2	11.8	1.9
8日 (金)	麻婆飯 ポークウインナー ブロッコリーのおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく こら ブロッコリー にんじん	ココアプリン せんべい 牛乳	652	21.8	21.8	1.7
11日 (月)	ご飯 プルコギ きゅうりのハリハリサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	牛肉 味噌 豆腐 わかめ 	たまねぎ にんにく パプリカ こら きゅうり 切干大根	クッキー(きなこ) 牛乳	552	20.3	18.5	1.5
12日 (火)	冷やしうどん ごぼうメンチカツ キャベツのサラダ	うどん 天かす めんつゆ パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	スイートポテト 牛乳	528	15.5	17.4	1.8
13日 (水)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き パンプキンマッシュ 二色サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マヨネーズ 酢	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ピーマン かぼちゃ ブロッコリー にんじん	ジャムサンド(いちご) 牛乳	617	24.9	18.1	1.3



メニュー表



2023年09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)
14日 (木)	カレーライス もやしのサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	617	16.4	16.3	1.4
15日 (金)	ひじきご飯 白身魚フライ 拌三絲(バンサンスー) 味噌汁(麴・キャベツ)	精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麴	ひじき 鶏肉 油揚げ たら ロースハム 味噌	にんじん きゅうり キャベツ	おぐらケーキ 牛乳	656	22.3	23.3	1.8
ひじきの日♪ 									
19日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) ブロッコリー添え 切干大根の煮付け 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー 切干大根 にんじん いんげん ほうれん草	焼きうどん 牛乳	565	20.9	17.7	2.2
20日 (水)	豚丼 キャベツの和え物 オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり オレンジ	ウインナーパン 牛乳	610	20.5	20.4	1.3
21日 (木)	ご飯 照り焼きチキン 金平にんじん もやしのおかか和え 味噌汁(麴・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 麴	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	にんじん だいこん いんげん もやし きゅうり えのきたけ	シュガートースト 牛乳	626	25.5	21.1	1.8
22日 (金)	トルコライス グリーンサラダ 野菜スープ 	精白米 カレー スパゲッティ きび砂糖 パン粉 油 ハヤシルー マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース ブロッコリー リーフレタス パプリカ キャベツ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	535	15.4	16.5	1.9
長崎県のご当地メニュー「トルコライス」 									
25日 (月)	ご飯 さばの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 マカロニ マヨレ	さば 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	パンケーキ(ブルーベリージャム) 牛乳	542	23.2	18.1	1.5
26日 (火)	大豆ミートのスパゲッティ チーズ入りサラダ 青りんごゼリー 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	クッキー(ココア) 牛乳	514	18.5	15.8	2.0
27日 (水)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ いんげん かぼちゃ たまねぎ	のりおにぎり 牛乳	611	21.7	18.4	1.1




メニュー表



2023年09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)
28日 (木)	中華飯 青のりポテト オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり	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	もものヨーグルトがけ 牛乳	588	18.1	15.9	1.3
29日 (金)	ご飯 チキンカツ ラタトゥイユ 野菜スープ 	精白米 パン粉 三温糖 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン キャベツ にんじん	さつま芋もち 牛乳	579	18.0	18.5	1.1
平均						585	20.4	18.5	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。