



メニュー表



2023年10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 (月)	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					
2日 (月)	チヤーハン いわし入りハンバーグ 彩りサラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 いわし わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ しょうが トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	545	21.8	12.5	1.9
3日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 人参しりしり コールスローサラダ 味噌汁(麺・大根)	精白米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 マヨドレ きび砂糖 酢 麺	鶏肉 青のり ツナ 味噌	しょうが にんにく にんじん いんげん キャベツ きゅうり パプリカ だいこん	オレンジゼリー カル鉄ココアステック 牛乳	633	22.1	23.5	1.4
4日 (水)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 パン粉 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 ひじき ロースハム 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	ジャムサンド(りんごといちご) 牛乳	688	21.2	19.9	1.9
5日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	お麩ラスク 牛乳	685	22.9	27.1	1.4
6日 (金)	ハヤシライス 大根とほうれん草のサラダ ピーチゼリー	精白米 ハヤシルー ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉 スキミルク	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 ほうれん草	うどん 牛乳	725	21.1	20.1	3.0
10日 (火)	ごぼうご飯 ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ マヨドレ アマニ油	油揚げ ほっけ 高野豆腐 わかめ 味噌	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ いんげん ブロッコリー ^心 ホールコーン キャベツ	ブルーベリーチーズクラッカー 牛乳	607	23.9	20.7	2.2
11日 (水)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) カレービーンズ 白菜のサラダ 味噌汁(麺・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 麺	鶏肉 豚肉 大豆 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい ほうれん草	クッキー(ごま) 牛乳	623	23.5	20.2	1.6
12日 (木)	ビビンバ丼 スープ(大根・ねぎ) バナナ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ バナナ	さつま芋ケーキ 牛乳	664	21.3	19.7	1.1
13日 (金)	きのこと野菜のうどん かぼちゃフライ キャベツとほうれん草のサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ パン粉 油 マヨドレ	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ ほうれん草	わかめおにぎり 牛乳	601	19.5	21.2	2.2
16日 (月)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め チーズ入りサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨドレ 酢	豚肉 チーズ 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー ^{はくさい}	パンケーキ(ケキソップ) 牛乳	637	23.1	22.2	1.5
17日 (火)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 パン粉 油 めんつゆ きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん もやし ニラ たまねぎ ほうれん草	お麩ラスク(ココア) 牛乳	602	20.4	21.4	1.3



メニュー表



2023年10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)
18日 (水)	麻婆飯 焼きおさつ 白菜のおかか和え	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも油 きび砂糖 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 ニラ はくさい にんじん	トマトマカロニ 牛乳	601	19.5	14.9	1.6
19日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 切干大根の煮付け 野菜の醤油マヨ和え 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 マヨトレ	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり ハーブリカ えのきたけ	コーンマヨパン 牛乳	594	22.9	20.6	1.7
20日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 大根サラダ オレンジゼリー	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん だいこん 切干大根 きゅうり	もものヨーグルトがけ 牛乳	619	18.3	12.8	1.6
23日 (月)	中華飯 ポークワインナー りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ りんご	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	602	17.7	20.3	1.4
24日 (火)	ご飯 ハンバーグ(チミトマソース) 青のりポテト キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	精白米 ハヤシルー じやがいも油 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 ホールコーン ほうれん草 にんじん	おぐらサンド 牛乳	650	23.2	20.4	1.5
25日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マカロニ マヨトレ	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねぎ	スイートポテト 牛乳	652	24.1	20.2	1.4
26日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ 厚揚げの煮物 もやしとほうれん草の和え物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ 麩	さば 味噌 厚揚げ わかめ	いんげん もやし にんじん ほうれん草	お好み焼き 牛乳	569	23.5	19.6	1.3
27日 (金)	ラーメン 牛肉入りコロッケ 白菜のごま風味サラダ	中華めん ごま油 じやがいも パン粉 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	ロースハム わかめ 牛肉	ホールコーン ねぎ たまねぎ はくさい にんじん いんげん	きな粉おにぎり 牛乳	616	19.7	19.1	2.3
30日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風スパゲティ 二色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ オリーブオイル マヨトレ	鶏肉 ペーパー ^{コーン} 味噌	しょうが にんにく にんじん ほうれん草 ブロッコリー ハーブリカ たまねぎ えのきたけ	クッキー(レーズン) 牛乳	675	24.5	24.8	1.5
31日 (火)	ご飯 パンプキンシチュー ごぼうメンチカツ キャベツのサラダ	精白米 じやがいも シチュールー パン粉 油 めんつゆ	鶏肉 ズキニミルク 豚肉	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう キャベツ きゅうり	パンケーキ(ココア) 牛乳	691	23.0	19.0	1.5

ハロウィンメニュー★



平均

632

21.7

20.0

1.7

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。