



## メニュー表



2023年11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 (水)	ご飯 すき煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン もやし ねぎ	ポンデケーキ 牛乳	615	22.8	21.7	1.8
2日 (木)	鶏肉の照り焼き丼 大根と水菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 めんつゆ ごま マヨレ アミノ油	鶏肉 のり 油揚げ 味噌	しょうが にんじん いんげん だいこん 切干大根 水菜 キャベツ	オレンジゼリー クラッカー 牛乳	633	22.8	18.8	1.7
6日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん	ちんすこう(ココア) 牛乳	613	20.2	21.2	1.3
7日 (火)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き ポテトサラダ 味噌汁(もやし・小松菜)	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨレ	鶏肉 味噌 ロースハム	にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールコーン きゅうり もやし 小松菜	りんごケーキ 牛乳	665	22.3	22.9	1.3
岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」									
8日 (水)	焼きそば ささみフライ マスカットゼリー	中華めん 三温糖 パン粉 油 マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 青のり	キャベツ にんじん	わかめおにぎり 牛乳	555	19.0	16.4	1.3
9日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌がけ キャベツのごま和え すまし汁(麩・大根)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま 麩	赤魚 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり だいこん	ピザ風トースト 牛乳	604	28.8	17.1	1.6
10日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ひじきのミルキーサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	豚肉 ひじき スキムミルク 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 はくさい	もものヨーグルトがけ 牛乳	595	21.2	19.7	1.3
13日 (月)	麻婆飯 ブロッコリーサラダ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー にんじん りんご	おぐらチーズクラッカー 牛乳	612	21.2	18.9	1.5
14日 (火)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 切干大根の煮付け れんこんのシャキシャキサラダ 味噌汁(麩・えのき)	精白米 さつまいも 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 麩	さば 油揚げ 味噌	切干大根 にんじん いんげん れんこん 水菜 えのきたけ	お好み焼き 牛乳	578	21.5	18.1	1.7





## メニュー表



2023年11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)
15日 (水)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン もやしとほうれん草の和え物 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 大豆 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 グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 はくさい	ごぼうおにぎり 牛乳	647	21.5	19.0	1.6
16日 (木)	ご飯 照り焼きチキン かぼちゃのチーズ焼き キャベツのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢	鶏肉 チーズ	かぼちゃ キャベツ にんじん パプリカ たまねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	641	24.5	20.6	1.5
17日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい いんげん	うどん 牛乳	626	16.8	13.7	2.6
20日 (月)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 スパゲッティ オリーブオイル	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 キャベツ	のり大豆おにぎり 牛乳	602	20.6	15.3	1.3
21日 (火)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん コールスローサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ きび砂糖 酢 アミノ油	たら 油揚げ わかめ 味噌	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン きゅうり もやし	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	569	17.7	18.1	1.4
22日 (水)	豚丼 大根と小松菜のナムル りんご	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 切干大根 小松菜 りんご	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	637	21.3	17.7	1.3
24日 (金)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 肉ごぼう炒め 白菜とほうれん草の和え物 すまし汁(麩・玉ねぎ)  いい にほんしよく 11月24日は 「和食の日」 	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ 麩	鶏肉 味噌 豚肉	ごぼう にんじん ニラ はくさい ほうれん草 たまねぎ	スイートポテト 牛乳	613	23.6	18.3	1.3
27日 (月)	ご飯 回鍋肉 パンプキンマッシュ スープ(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豚肉 味噌	にんじん キャベツ かぼちゃ だいこん ねぎ	トマトマカロニ 牛乳	608	22.0	19.7	1.1
28日 (火)	ひき肉のカレーライス チーズ入りサラダ 青りんごゼリー	精白米 カレー じゃがいも マヨネーズ 青りんごゼリー	豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト キャベツ ブロッコリー	パンケーキ(ココア) 牛乳	654	17.8	17.2	1.4




## メニュー表



2023年11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)
29日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け ツナと野菜のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 ひじき ツナ 油揚げ 味噌	しょうが にんにく にんじん グリーンピース もやし たまねぎ	いちごホイップサンド 牛乳	702	26.8	24.7	1.7
30日 (木)	けんちゃん風うどん 肉団子(ケチャップ) キャベツのマヨ和え 	うどん 三温糖 めんつゆ マヨレ	豚肉 油揚げ 鶏肉	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ほうれん草	きな粉おにぎり 牛乳	623	25.4	21.7	2.0
平均						619	21.8	19.0	1.5

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。