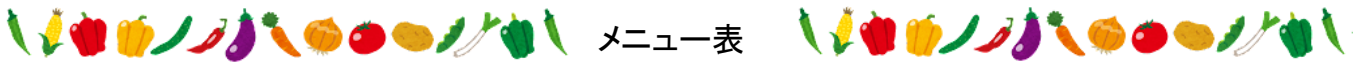


メニュー表

2022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					
1日 (金)	焼きそば 卵入りサラダ すまし汁(麩・わかめ) オレンジ	中華めん 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 卵 わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	だし天おにぎり 牛乳	515	18.8	16.2	1.7
4日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりのナムル 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 片栗粉 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 高野豆腐 卵 わかめ 味噌	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	もものヨーグルトがけ 牛乳	558	24.8	18.2	1.7
5日 (火)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレー 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 鶏肉 	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	パンケーキ(ココア) 牛乳	638	19.9	18.7	1.6
♪ たなばたメニュー ♪									
6日 (水)	ご飯 すき煮(インゲン入り) トマトとキャベツのサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト きゅうり もやし ねぎ バナナ	とうもろこし クラッカー 牛乳	564	22.7	20.7	1.9
7日 (木)	チャーハン ごぼうメンチカツ 野菜とツナのサラダ スープ(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	豚肉 卵 鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー えのきたけ	お星さまゼリー せんべい 牛乳	542	18.7	20.1	1.7
8日 (金)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	グリーンピース にんじん きゅうり えのきたけ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	600	27.1	21.8	1.6
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース 野菜スープ オレンジ	精白米 片栗粉 パンネ きび砂糖	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ ほうれん草 トマトケチャップ キャベツ にんじん オレンジ	桃ケーキ 牛乳	614	20.3	21.9	1.3
12日 (火)	とうもろこしご飯 牛肉入りコロッケ 切干大根の煮付け キャベツのサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 麩	牛肉 油揚げ 味噌 	とうもろこし たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ほうれん草	ピザ風トースト 牛乳	611	19.7	19.0	1.9
♪ 旬の食材「とうもろこし」メニュー ♪									
13日 (水)	冷やしめんきうどん 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ	うどん 天かす めんつゆ 片栗粉 油 マヨレ アマニ油	卵 かまぼこ 鶏肉	オクラ しょうが にんにく ブロッコリー トマト	のりおにぎり 牛乳	553	21.1	19.4	1.7

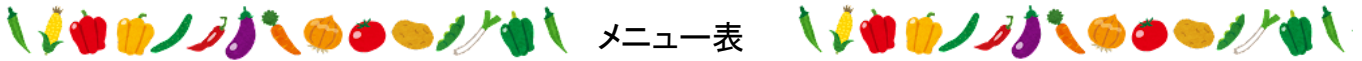


メニュー表

2022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 (木)	そぼろ丼 もやしのおかか和え 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 かつお節 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	オレンジゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	575	24.8	18.3	1.6
15日 (金)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン きゅうりとわかめの和え物 味噌汁(なす・玉ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	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 グリーンピース きゅうり なす	クッキー(レーズン) 牛乳	560	25.0	20.1	1.3
19日 (火)	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮付け チーズ入りサラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 パン粉 油 三温糖 マヨレ アマニ油	ホキ ひじき 鶏肉 チーズ 油揚げ 味噌	にんじん いんげん ブロッコリー キャベツ	冷やしうどん 牛乳	531	20.8	16.9	2.5
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 きゅうりの塩もみ 中華スープ(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり たまねぎ オレンジ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	638	23.8	28.2	1.0
21日 (木)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ビーフン トマトとブロッコリーのサラダ 味噌汁(麩・もやし)	精白米 きび砂糖 ビーフン ごま油 オリーブオイル 酢 麩	鶏肉 豚肉 卵 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト もやし	蒸しパン(ココア) 牛乳	583	26.3	19.7	1.9
22日 (金)	カレーライス コールスローサラダ ぶどうゼリー	精白米 じゃがいも カレー マヨレ きび砂糖 酢 ゼリー	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	657	18.6	19.4	1.4
25日 (月)	ご飯 たちうおの照り焼き 人参しりしり 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ごま	たちうお 卵 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	いちごチーズクラッカー 牛乳	577	20.2	24.4	1.4
26日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ラタトゥイユ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ) オレンジ 	精白米 片栗粉 油 三温糖	鶏肉 青のり 豚肉 ベーコン	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 キャベツ オレンジ	菜めしおにぎり 牛乳	603	22.0	21.7	1.1
27日 (水)	ご飯 チャンプルー 鮭キャベツカツ 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 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ ごま	豚肉 卵 かつお節 鮭 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 切干大根	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	523	18.5	18.7	1.4



メニュー表

2022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	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)	麻婆なす丼 甘芋 二色サラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マヨレ 酢	豚肉 味噌 	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー ホールコーン	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	588	16.7	15.7	1.1
♪旬の食材「なす」メニュー♪									
29日 (金)	ご飯 ハンバーグトマトソース リーフレタス添え 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ スパゲッティ	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 リーフレタス にんじん しいたけ キャベツ	シュガートースト 牛乳	605	21.9	21.6	1.6
平均						581	21.5	20.0	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。