

メニュー表

2023年03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 (水)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け コールスローサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 油揚げ ツナ 味噌	たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	蒸しパン(かぼちゃ) 牛乳	618	18.9	20.4	1.6
2日 (木)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー添え 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 めんつゆ スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 ベーコン 油揚げ 味噌	トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	きなこトースト 牛乳	648	26.4	22.3	2.0
3日 (金)	散らし寿司 照り焼き肉団子 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ) 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま 花麩	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい 菜の花	いちごカップケーキ (ホイップ・みかん添え) 牛乳	595	20.2	19.4	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪ひなまつりメニュー♪</div> 									
6日 (月)	豚丼 大根とほうれん草のおかか和え オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 かつお節	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 切干大根 ほうれん草 オレンジ	さつまいももち 牛乳	630	19.7	16.1	1.1
7日 (火)	ご飯 赤魚の白味噌焼き チャブチ 白菜の昆布和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油	赤魚 味噌 豚肉 塩昆布 油揚げ	にんにく たまねぎ にんじん ニラ はくさい いんげん	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	552	25.0	13.2	1.7
8日 (水)	カレーライス チーズ入りサラダ りんご	精白米 じゃがいも カレー マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー りんご	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	609	15.6	18.0	1.4
9日 (木)	ご飯 ブルコギ パンプキンサラダ 中華スープ(もやし・チンゲン菜)	精白米 三温糖 マヨレ アマニ油 ごま油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ かぼちゃ きゅうり もやし チンゲン菜	お麩ラスク 牛乳	588	19.2	22.7	1.1
10日 (金)	ラーメン 牛肉入りコロケ キャベツのサラダ 	中華めん ごま油 じゃがいも パン粉 めんつゆ	ロースハム わかめ 牛肉	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	のりおにぎり 牛乳	481	16.4	12.1	2.1
13日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げと小松菜の煮物 キャロットサラダ 味噌汁(麩・白菜)	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ 麩	鶏肉 厚揚げ ツナ 味噌	しょうが にんにく 小松菜 にんじん きゅうり はくさい	もものヨーグルトがけ 牛乳	659	25.7	26.0	1.3

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 (火)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え フライドポテト 野菜スープ クリームコンフェ	精白米 カレー めんつゆ じゃがいも 油 クリームコンフェ	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ キャベツ にんじん	クッキー(ごま) 牛乳 	660	20.2	22.5	1.4
お楽しみメニュー♪									
15日 (水)	わかめご飯 すき煮 もやしと水菜のサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 ごまドレッシング	炊き込みわかめ 豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん もやし 水菜 だいこん ねぎ	ツナマヨパン 牛乳	665	23.4	25.2	2.4
16日 (木)	ご飯 クリームシチュー オムレツ ミネラルサラダ 	精白米 じゃがいも シチュールー 油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 スキムミルク 卵 ベーコン わかめ ツナ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	647	23.4	17.9	1.9
17日 (金)	麻婆飯 ポークウインナー 二色サラダ	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 ブロッコリー にんじん	うどん 牛乳	633	21.9	19.3	2.4
20日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン だいこん	おぐらケーキ 牛乳	668	22.3	26.7	1.3
22日 (水)	ご飯 鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト 白菜のごま風味サラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごまドレッシング めんつゆ	鶏肉 チーズ ベーコン わかめ 味噌	たまねぎ トマトソース にんにく はくさい ほうれん草 えのきたけ	お好み焼き 牛乳	594	23.4	21.5	1.5
23日 (木)	けんちん風うどん ちくわの天ぷら ブロッコリーサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 油 マヨレ アマニ油	豚肉 油揚げ ちくわ 青のり	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ブロッコリー パプリカ	菜めしおにぎり 牛乳	592	21.9	19.8	2.1
24日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 野菜とツナのサラダ オレンジ 	精白米 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢	大豆ミート ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	569	17.2	12.0	1.6
27日 (月)	そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま マヨレ	卵 鶏肉 豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん 切干大根 きゅうり はくさい	クッキー(レーズン) 牛乳	649	25.3	20.8	1.7
28日 (火)	ご飯 チキンカツ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	パンケーキ(いちごジャム) 牛乳	600	20.5	19.2	1.6

2023年03月

認定子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 焼肉風炒め さつま芋サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 三温糖 さつまいも マヨレ	豚肉 味噌 豆腐	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	695	24.5	28.7	1.3
30日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 野菜と鶏レバーの炒め物 白菜の和え物 味噌汁(麩・大根)	精白米 油 めんつゆ 麩	さば 鶏肉 味噌	にんじん もやし いんげん はくさい ホールコーン だいこん	だし天おにぎり 牛乳	560	22.7	15.5	1.6
31日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 片栗粉 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐 卵 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ キャベツ	ココアトースト 牛乳	644	24.8	21.7	1.8
平均						616	21.7	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。