

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 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。