



メニュー表



2023年06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 (木) | ご飯 赤魚の香味ソースがけ 切干大根の煮付け 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ) | 精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油 マカロニ マヨレ アマニ油 | 赤魚 油揚げ わかめ 味噌 | にんにく しょうが ねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり えのきたけ | シュガートースト 牛乳 | 576 | 24.5 | 17.1 | 1.4 |
| 2日 (金) | カレーピラフ 照り焼き肉団子 キャベツのサラダ コンソメスープ(ベーコン・玉ねぎ) | 精白米 カレー 片栗粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 鶏肉 豚肉 ベーコン | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり | 冷やしうどん 牛乳 | 531 | 19.9 | 13.3 | 2.7 |

6月4日～10日は歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう♪



| | | | | | | | | | |
|------------|---|--|--------------------------------|---|------------------------------|-----|------|------|-----|
| 5日 (月) | ご飯 チキンカツ ひじきの煮付け きゅうりのハリハリサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ) | 精白米 パン粉 三温糖 めんつゆ ごま | 鶏肉 ひじき 豆腐 味噌 | にんじん いんげん きゅうり 切干大根 ねぎ | かぼちゃケーキ 牛乳 | 636 | 21.2 | 24.4 | 1.6 |
| 6日 (火) | ご飯 ビーフシチュー 彩りサラダ バナナ | 精白米 じゃがいも シチュールー ごまドレッシング きび砂糖 | 牛肉 スキムミルク | たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン パプリカ バナナ | 焼きおにぎり 牛乳 | 601 | 18.6 | 16.5 | 1.5 |
| 7日 (水) | ご飯 チーズハンバーグ ジャーマンポテト アスパラと人参のサラダ 野菜スープ | 精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 マヨレ | 鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン ツナ | たまねぎ トマトケチャップ にんじん アスパラガス キャベツ ほうれん草 | あじさいゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳 | 579 | 20.8 | 21.1 | 1.3 |
| 8日 (木) | ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう もやしのおかか和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) | 精白米 三温糖 ごま めんつゆ | 鶏肉 味噌 かつお節 わかめ | ごぼう にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ | スイートポテト 牛乳 | 556 | 22.4 | 16.4 | 1.3 |
| 9日 (金) | けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ 小魚とキャベツのかみかみサラダ | うどん 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 豚肉 油揚げ 牛肉 かたくちいわし | だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ | お麩ラスク(きなこ) 牛乳 | 641 | 22.0 | 29.1 | 2.2 |
| 12日 (月) | ご飯 すき煮 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(大根・ねぎ) | 精白米 三温糖 ごまドレッシング きび砂糖 | 豚肉 豆腐 味噌 | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん ねぎ | ココアプリン せんべい 牛乳 | 643 | 22.6 | 23.1 | 1.9 |
| 13日 (火) | ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) | 精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ | たら 鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌 | にんじん もやし ニラ きゅうり ほうれん草 | パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳 | 578 | 20.6 | 18.5 | 1.4 |
| 14日 (水) | 麻婆なす丼 ポークウインナー オレンジ | 精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 | 豚肉 味噌 | なす にんじん しょうが にんにく ニラ オレンジ | サンドイッチ(ツナ) 牛乳 | 637 | 19.9 | 22.3 | 1.4 |





メニュー表



2023年06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 | | | | | |
| 15日 (木) | ご飯 鶏肉のピザ風焼き 和風スパゲティ グリーンサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参) | 精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル マヨレ | 鶏肉 チーズ ツナ | たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ピーマン にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ キャベツ | かえるクッキー 牛乳  | 574 | 23.1 | 19.9 | 1.4 |
| 16日 (金) | 大豆ミートのキーマカレー キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー | 精白米 カレールー めんつゆ ぶどうゼリー | 大豆ミート  | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン | もものヨーグルトがけ 牛乳 | 583 | 17.8 | 10.6 | 1.5 |
| 19日 (月) | ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 金平にんじん きゅうりの味噌マヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) | 精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マヨレ 麩 | 鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 | たまねぎ トマトケチャップ にんじん だいこん きゅうり | 冷やしたぬきうどん 牛乳 | 579 | 21.3 | 18.1 | 2.6 |
| 20日 (火) | タコライス 甘芋 野菜スープ | 精白米 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 | 鶏肉 豚肉 チーズ | トマトケチャップ トマト レタス たまねぎ キャベツ にんじん | ちんすこう(ココア) 牛乳 | 677 | 20.9 | 21.9 | 1.1 |
|  ★沖縄料理★ | | | | | | | | | |
| 21日 (水) | ご飯 照り焼きチキン カレービーンズ ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) | 精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールー ごまドレッシング | 鶏肉 大豆 豚肉 味噌 | たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー トマト もやし ねぎ | りんごゼリー クラッカー 牛乳 | 575 | 24.9 | 20.0 | 1.4 |
| 22日 (木) | ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) | 精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま | 豚肉 味噌 ロースハム 豆腐 わかめ | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 菜めしおにぎり 牛乳 | 612 | 22.4 | 19.3 | 1.6 |
| 23日 (金) | ご飯 さばのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとハムのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・なす) | 精白米 油 三温糖 マヨレ アマニ油 | さば 高野豆腐 ロースハム 味噌 | にんじん しいたけ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり なす | ボンデケーキ 牛乳 | 530 | 22.5 | 19.4 | 1.4 |
| 26日 (月) | ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め ひじきと野菜のサラダ 味噌汁(麩・大根) | 精白米 三温糖 きび砂糖 めんつゆ 麩 | 豚肉 ひじき 味噌 | たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり だいこん | パンケーキ(いちごジャム) 牛乳 | 583 | 21.6 | 19.1 | 1.4 |
| 27日 (火) | 冷やしきつねうどん ごぼうメンチカツ 二色サラダ | うどん めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油 | 油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉 | ごぼう たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン | 和風ツナおにぎり 牛乳 | 535 | 18.3 | 15.7 | 2.2 |




メニュー表



2023年06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 (水) | ビビンバ丼 青のりポテト 豆腐と野菜のスープ | 精白米 三温糖 めんつゆ ごま じゃがいも 油 | 鶏肉 豚肉 味噌 青のり 豆腐 | たまねぎ にんじん もやし きゅうり ほうれん草 | フルーツポンチ せんべい 牛乳 | 572 | 19.9 | 16.3 | 1.1 |
| 29日 (木) | ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) 南瓜の煮付け きゅうりの塩昆布和え 味噌汁(油揚げ・なす) | 精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 三温糖 | 鶏肉 塩昆布 油揚げ 味噌  | しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ きゅうり なす | お好み焼き 牛乳 | 632 | 23.3 | 23.3 | 1.8 |
| 30日 (金) | ハヤシライス ミネラルサラダ 青りんごゼリー | 精白米 ハヤシルー めんつゆ 青りんごゼリー | 豚肉 スキムミルク ツナ わかめ | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | バナナのヨーグルトがけ 牛乳 | 696 | 21.0 | 21.2 | 1.8 |
| 平均 | | | | | | 596 | 21.3 | 19.3 | 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。