



# メニュー表



2023年12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 (金)	ご飯 たちうおの照り焼き ビーフン 二色サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 ビーフン ごま油 マヨレ アマニ油 麩	たちうお 豚肉 わかめ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	クッキー(レーズン) 牛乳	623	22.5	22.4	1.3
4日 (月)	ご飯 プルコギ 大根とほうれん草のナムル 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま油	牛肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草 キャベツ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	551	18.8	16.9	1.4
5日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) じゃが芋の咖喱炒め チンゲン菜と春雨のスープ	精白米 片栗粉 じゃがいも カレー はるさめ	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲン菜	焼きうどん 牛乳	622	21.0	18.4	2.0
6日 (水)	麻婆飯 焼きおさつ 人参と水菜のおかか和え 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく ニラ にんじん 水菜	のりマヨトースト 牛乳	684	21.2	19.3	1.7
7日 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソース 切干大根の煮付け コールスローサラダ 味噌汁(麩・もやし)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 マヨレ 酢 麩	鶏肉 油揚げ 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 ホールコーン きゅうり もやし	かぼちゃケーキ 牛乳	677	24.4	25.2	1.5
8日 (金)	大豆ミートのスパゲティ 野菜とハムのサラダ オレンジゼリー 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 オレンジゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 ロースハム	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ はくさい ブロッコリー	和風ツナおにぎり 牛乳	532	19.8	12.7	2.2
11日 (月)	中華飯 ポークウインナー 大根の和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ だいこん きゅうり 切干大根	プリン カル鉄ココアスティック 牛乳	665	19.8	22.6	1.6
12日 (火)	ケチャップライス ミニメンチカツ ブロッコリー添え コーンスープ 焼きドーナツ  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">お楽しみメニュー♪</div>	精白米 三温糖 きび砂糖 パン粉 油 めんつゆ コーンクリームスープ ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 スキムミルク ホイップクリーム 	トマトケチャップ たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	スイートポテト 牛乳	700	20.0	20.0	1.7



# メニュー表



2023年12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)
13日 (水)	カレーライス 白菜のサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい いんげん みかん 	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	637	17.5	21.4	1.3
14日 (木)	ご飯 照りマヨチキン 野菜とベーコンのスパゲティ 野菜味噌汁	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 マヨレ スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 ベーコン 味噌	しょうが にんにく 野菜 キャベツ たまねぎ にんじん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	662	23.6	22.1	1.6
15日 (金)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 厚揚げの肉味噌がけ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 パン粉 油 マヨレ 三温糖 片栗粉	たら 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	キャベツ パプリカ グリーンピース たまねぎ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	596	20.8	21.7	1.1
18日 (月)	ご飯 肉じゃが 野菜とマカロニのサラダ けんちん風味味噌汁	精白米 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ホールコーン だいこん ごぼう ねぎ	クッキー(ココア) 牛乳	617	20.2	19.1	1.6
19日 (火)	五目うどん 白菜とツナのサラダ りんご 	うどん 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	豚肉 かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ はくさい いんげん りんご	きつねおにぎり 牛乳	523	19.0	15.4	2.1
20日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き カレービーンズ もやしと小松菜のおかか和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレー めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉 かつお節 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし 小松菜 キャベツ	コーンマヨパン 牛乳	614	25.6	20.2	1.7
21日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) 青のりポテト チーズ入りサラダ 野菜スープ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 マヨレ 酢	鶏肉 豚肉 青のり チーズ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	ジャムサンド(いちご) 牛乳	647	21.6	19.5	1.4
22日 (金)	ご飯 さばのみりん焼き 南瓜の煮付け 大根の甘酢和え 味噌汁(白菜・人参)	精白米 三温糖 酢 上白糖	さば 味噌	かぼちゃ だいこん にんじん 切干大根 きゅうり はくさい	お好み焼き 牛乳	603	21.7	16.5	1.9
25日 (月)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・えのき)	精白米 三温糖 めんつゆ じゃがいも パン粉	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 高野豆腐 味噌	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ えのきたけ	ココアパンケーキ(ホイップ添え) 牛乳	670	20.4	21.0	2.0
26日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 白菜とほうれん草の和え物 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油 めんつゆ 麩	鶏肉 味噌 ツナ	にんじん いんげん はくさい ほうれん草 たまねぎ	ボンデケーキ 牛乳	545	22.8	17.5	1.4

冬至





# メニュー表



2023年12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)
27日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜入り玉子焼き 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 だいこん	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	665	24.4	21.9	1.7
28日 (木)	キーマカレー キャベツのサラダ ピーチゼリー	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢 ピーチゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	うどん 牛乳	650	19.7	15.1	2.8
平均						624	21.2	19.4	1.7

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。