



メニュー表



2024年01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)
4日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) かぼちゃのチーズ焼き しらす入りサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ しらす 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	お麩ラスク(ココア) 牛乳	642	23.8	24.3	1.1
5日 (金)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 厚揚げの煮物 大根のごま和え 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま 麩	鶏肉 青のり 厚揚げ わかめ 味噌	しょうが にんにく いんげん だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	甘芋 牛乳	732	24.7	27.3	1.5
9日 (火)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え カレービーンズ 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 パン粉 めんつゆ カレールー	鶏肉 豚肉 大豆 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん グリーンピース ほうれん草	ウインナーパン 牛乳	631	20.7	23.2	1.9
10日 (水)	豚丼 ハリハリサラダ オレンジゼリー	精白米 三温糖 めんつゆ オレンジゼリー	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 切干大根 いんげん	クッキー(きなこ) 牛乳	660	21.4	19.7	1.3
11日 (木)	ご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 きび砂糖 三温糖 ごまドレッシング アマニ油	鶏肉 ひじき 豆腐 味噌	トマトケチャップ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ ねぎ	芋ぜんざい 牛乳	616	24.2	17.5	1.6
12日 (金)	けんちん風うどん ちくわの天ぷら りんご 	うどん 三温糖 めんつゆ 小麦粉 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 りんご	菜めしおにぎり 牛乳	574	21.2	17.9	2.2
15日 (月)	ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(花麩・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 酢 上白糖 ごま 花麩	ぶり 鶏肉 わかめ	れんこん にんじん しいたけ いんげん だいこん	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	569	23.8	18.6	1.0
 新年お祝いメニュー♪									
16日 (火)	麻婆飯 ポークウインナー キャロットサラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ	たまねぎ しょうが にんにく ニラ にんじん いんげん	お好み焼き 牛乳	636	20.9	22.7	1.9
17日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ コールスローサラダ 味噌汁(もやし・わかめ)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖 マヨレ 酢	鶏肉 わかめ 味噌	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり パプリカ もやし	蒸しパン(ココア) 牛乳	662	24.1	22.3	1.6
18日 (木)	カレーライス 白菜のサラダ 青りんごゼリー	精白米 じゃがいも カレールー めんつゆ 青りんごゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	うどん 牛乳	625	16.8	13.7	2.6
19日 (金)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	チーズマヨ-toast 牛乳	715	26.0	28.2	1.4
22日	ご飯	精白米	赤魚	トマトケチャップ	ぶどうケーキ				

2024年01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)
(月)	赤魚の黄金焼き 金平にんじん 彩りサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ)	三温糖 マヨレ きび砂糖 ごま ごま油 めんつゆ 麩	油揚げ 味噌	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー パプリカ たまねぎ	牛乳	577	21.1	17.2	1.3
23日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ビーフン のっぺい汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐 	しょうが キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	のりおにぎり 牛乳	638	24.3	17.6	1.1
からだぽかぽかメニュー♪									
24日 (水)	チャーハン 牛肉入りコロッケ 白菜とほうれん草のサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 ごま油 じゃがいも パン粉 めんつゆ	豚肉 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい ほうれん草	ちんすこう 牛乳	587	16.6	19.7	1.6
25日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 味噌汁(油揚げ・もやし) 季節の果物【みかん】	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ もやし みかん 	トマトマカロニ 牛乳	659	23.4	22.5	1.6
26日 (金)	ラーメン ささみフライ キャベツ添え 	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり	ホールコーン ねぎ キャベツ	アメリカンドック 牛乳	566	20.9	18.1	2.7
29日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) ジャーマンポテト 野菜スープ	精白米 ハヤシルー じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	クッキー(ごま) 牛乳	586	19.6	19.1	1.3
30日 (火)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのサラダ バナナ 	精白米 カレールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バナナ	りんごゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	597	17.2	13.6	1.6
31日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け 白菜のナムル すまし汁(玉ねぎ・小松菜)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま ごま油	鶏肉 味噌 油揚げ	切干大根 にんじん はくさい きゅうり たまねぎ 小松菜	だし天おにぎり 牛乳	595	22.7	17.1	1.4
平均						624	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。