



メニュー表



2024年02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 めばるの煮付け 野菜と鶏レバーの炒め物 パンプキンサラダ 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油 麩	めばる 鶏肉 味噌	にんじん もやし ニラ かぼちゃ きゅうり キャベツ	シュガートースト 牛乳	607	24.2	16.2	1.6
2日 (金)	鬼さんご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ けんちん風味噌汁	精白米 野菜ふりかけ 三温糖 片栗粉 油 めんつゆ	鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー パプリカ だいこん ごぼう ねぎ	節分ケーキ 牛乳	670	24.7	23.5	1.3
									
5日 (月)	ご飯 すき煮 大根と小松菜の醤油マヨ和え 味噌汁(白菜・わかめ) プチゼリー	精白米 三温糖 マヨレ ゼリー	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん だいこん 小松菜 ホールコーン 切干大根 はくさい	お麩ラスク 牛乳	654	22.6	25.6	1.7
6日 (火)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き 水菜とベーコンのスパゲティ 野菜味噌汁	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 チーズ ベーコン 油揚げ 味噌	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 水菜 にんじん	お好み焼き 牛乳	604	24.3	20.3	1.6
7日 (水)	ご飯 クリームシチュー 肉団子(ケチャップ) キャベツとツナのサラダ	精白米 じゃがいも シチュー きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 スキムミルク 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ いんげん	鬼まんじゅう 牛乳	657	23.6	16.6	1.5
8日 (木)	きつねうどん ミニメンチカツ 野菜のごま風味サラダ	うどん めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	油揚げ かまぼこ 鶏肉	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	きな粉おにぎり 牛乳	561	19.2	16.4	2.2
9日 (金)	ご飯 さばの白味噌焼き 金平にんじん 白菜とほうれん草の和え物 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ 麩	さば 味噌 油揚げ	にんじん だいこん はくさい ほうれん草 たまねぎ	おぐらケーキ 牛乳	614	22.9	21.3	1.4
13日 (火)	カレーピラフ ハートのコロケ 野菜とハムのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 カレー じゃがいも パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	鶏肉 豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー	クッキー(レーズン) 牛乳	648	17.8	21.6	1.5
									
14日 (水)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 片栗粉 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 大豆 わかめ 味噌	たまねぎ ブロッコリー トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース キャベツ	ココアプリン(ホイップ添え) クラッカー 牛乳	645	24.1	21.6	1.4



メニュー表



2024年02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)
15日 (木)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 白菜の和え物 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん いんげん はくさい ホールコーン もやし	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	593	24.3	18.2	1.6
16日 (金)	中華飯 青のりポテト りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり 	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ りんご	うどん 牛乳	614	18.7	14.8	2.5
19日 (月)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 高野豆腐と野菜の煮物 豚汁	精白米 パン粉 油 めんつゆ 三温糖	たら 高野豆腐 豚肉 味噌	キャベツ パプリカ にんじん しいたけ たまねぎ いんげん だいこん ごぼう ねぎ	スイートポテト 牛乳	633	21.5	18.4	1.4
20日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け チンゲン菜と春雨のスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 はるさめ	豚肉	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ チンゲン菜	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	591	19.0	18.1	1.2
21日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け もやしと水菜のごま和え 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 マヨレ 三温糖 めんつゆ ごま 麩	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	切干大根 にんじん いんげん もやし 水菜	ジャムサンド(いちご) 牛乳	635	25.5	19.4	1.8
22日 (木)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ りんご 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり りんご	和風ツナおにぎり 牛乳	535	19.6	14.9	2.1
26日 (月)	麻婆飯 甘芋 大根の和え物	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	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん 切干大根 いんげん	お麩ラスク(メープル) 牛乳	636	19.5	20.6	1.4
27日 (火)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 三温糖 ごま油	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	ブロッコリー にんじん キャベツ	ちんすこう(ココア) 牛乳	642	23.5	22.5	1.4
28日 (水)	カレーライス もやしとほうれん草のサラダ マスカットゼリー	精白米 じゃがいも カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草	もものヨーグルトがけ 牛乳	624	16.7	15.5	1.5
29日 (木)	ご飯 煮込みハンバーグ 二色サラダ 野菜とマカロニのスープ	精白米 きび砂糖 ごまドレッシング マカロニ	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー パプリカ キャベツ にんじん	わかめおにぎり 牛乳	587	20.3	15.7	1.3
平均						618	21.6	19.0	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。