



メニュー表



2022年04月

いまいづみ幼稚園

| 日付 | 献立名 | 食材(材料)名 | | | 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 | | | | |
| 18日 (月) | ご飯 鶏肉の唐揚げ 和風スパゲティ ブロッコリーとコーンのサラダ | 精白米 片栗粉 油 スパゲティ めんつゆ | 鶏肉 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー ホールコーン | 399 | 16.0 | 13.5 | 0.6 |
| 19日 (火) | 麻婆飯 甘芋 アスパラとにんじんのサラダ | 精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マヨレ | 豆腐 豚肉 味噌 ロースハム  | たまねぎ しょうが ニラ にんじん アスパラガス | 452 | 14.1 | 12.5 | 0.9 |
| 20日 (水) | ご飯 すき煮 しらす入りサラダ オレンジ | 精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 豚肉 豆腐 しらす | たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー オレンジ | 399 | 15.7 | 13.2 | 1.3 |
| 21日 (木) | キーマカレー ポークウインナー 杏仁豆腐 | 精白米 カール 杏仁豆腐 上白糖 | 豚肉 鶏肉 | たまねぎ にんじん 黄桃 みかん | 504 | 13.5 | 16.1 | 1.4 |
| 22日 (金) 誕生会 | たけのこ入り炊き込みご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け キャベツのごま風味サラダ | 精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング | 鶏肉 ホキ 油揚げ  | にんじん たけのこ 切干大根 いんげん キャベツ ほうれん草 ホールコーン | 361 | 14.9 | 9.8 | 0.8 |
| ♪旬の食材「たけのこ」メニュー♪ | | | | | | | | |
| 25日 (月) | ご飯 さばの味噌かけ じゃが芋の煮物 ほうれん草と大根のサラダ | 精白米 じゃがいも ごまドレッシング | さば 味噌 豚肉 | たまねぎ にんじん グリンピース だいこん 切干大根 ほうれん草 | 360 | 14.9 | 11.2 | 0.5 |
| 26日 (火) | 焼きそば チーズ入りサラダ りんご | 中華めん 三温糖 マヨレ | 豚肉 チーズ | キャベツ にんじん ブロッコリー りんご | 303 | 11.6 | 9.6 | 0.9 |
| 27日 (水) | ご飯 鶏肉のトマトソース パンプキンマッシュ 野菜とマカロニのサラダ | 精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 マカロニ マヨレ | 鶏肉 チーズ | たまねぎ トマトソース にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり | 389 | 15.5 | 11.9 | 0.3 |
| 28日 (木) | ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) カレービーンズ 彩りサラダ | 精白米 片栗粉 カール きび砂糖 オリーブオイル 酢 | 鶏肉 豚肉 大豆 | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ | 365 | 15.3 | 10.5 | 0.7 |
| 平均 | | | | | 392 | 14.6 | 12.0 | 0.8 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。