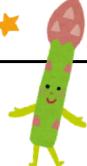


メニュー表

2022年05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				
6日 (金)	キーマカレー 野菜のごま風味サラダ ぶどうゼリー	精白米 カレー めんつゆ ごま ゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン 切干大根 ほうれん草	436	11.7	9.3	1.3
9日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 卵入りサラダ	精白米 三温糖 ビーフン 油 ごま油 マヨレ アマニ油	赤魚 豚肉 卵	キャベツ にんじん いんげん ブロッコリー	347	18.2	7.9	0.7
10日 (火)	ご飯 煮込みハンバーグ 和風スパゲティ コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 スパゲティ マヨレ 酢	鶏肉 豚肉	たまねぎ トマトケチャップ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ	372	13.2	10.6	0.7
11日 (水)	菜めしご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	豚肉	菜飯の素 たまねぎ にんじん しょうが オレンジ	452	13.9	14.0	0.8
12日 (木)	麻婆飯 キャベツ入りメンチカツ 二色サラダ	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 パン粉 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豆腐 豚肉 味噌 ★ ★ ★	たまねぎ しょうが ニラ キャベツ ブロッコリー にんじん	513	18.7	18.7	1.1
13日 (金)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き アスパラ入りジャーマンポテト キャロットサラダ	精白米 じゃがいも 油 マヨレ	鶏肉 ベーコン ツナ 	たまねぎ アスパラガス にんじん きゅうり	363	14.9	11.9	0.4
16日 (月)	ケチャップライス 照り焼き肉団子 ブロッコリー添え オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー オレンジ	356	12.2	9.7	0.9
17日 (火)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 切干大根の煮付け ポテトサラダ	精白米 バター 三温糖 じゃがいも マヨレ	さけ 油揚げ 	切干大根 にんじん いんげん ホールコーン きゅうり	342	14.8	10.9	0.7
18日 (水)	ご飯 ブラウンシチュー ミネラルサラダ バナナ 	精白米 じゃがいも シチュールー きび砂糖 オリーブオイル 酢	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 バナナ	404	12.0	11.9	1.3
19日 (木)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け マスカットゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ゼリー	豚肉 味噌	にんじん キャベツ かぼちゃ	454	15.7	14.6	0.6
20日 (金) 誕生会	ご飯 鶏肉の唐揚げ 大豆のチリコンカン しらす入りサラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ	鶏肉 大豆 豚肉 しらす	しょうが にんにく たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース	415	18.2	16.1	0.4

メニュー表

2022年05月

いまいづみ幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			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)
				ブロッコリー				



2022年05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				
23日 (月)	中華飯 青のりポテト オレンジ 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	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 オレンジ	388	10.8	9.2	0.7
24日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 彩りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 卵	にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	364	14.9	11.1	0.7
25日 (水)	ご飯 さばの白味噌焼き ひじきの煮付け 野菜とマカロニのサラダ	精白米 油 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	さば 味噌 ひじき 鶏肉	にんじん いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	347	14.0	10.8	0.7
26日 (木)	ふりかけご飯(さかな) すき煮 もやしのごま和え バナナ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	お魚ふりかけ 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん もやし きゅうり バナナ	446	16.7	13.2	1.3
27日 (金)	焼きそば 野菜とハムのサラダ りんごゼリー	中華めん 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢 ゼリー	豚肉 ロースハム	キャベツ にんじん ブロッコリー	316	11.6	8.2	1.0
30日 (月)	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 ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー にんじん	374	15.5	10.8	0.4
31日 (火)	ご飯 白身魚フライ 厚揚げの肉味噌がけ キャベツのごま風味サラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	ホキ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり	411	16.4	16.0	0.5
平均					394	14.6	11.9	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。