

2022年07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				
1日 (金)	焼きそば 卵入りサラダ オレンジ	中華めん 三温糖 マヨレ	豚肉 卵	キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	303	11.7	9.4	0.9
5日 (火)	チャーハン ごぼうメンチカツ 野菜とツナのサラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	豚肉 卵 鶏肉 ツナ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	407	14.0	14.7	1.7
6日 (水)	ご飯 すき煮(インゲン入り) トマトとキャベツのサラダ バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト きゅうり バナナ	411	15.6	13.4	1.1
7日 (木)	夏野菜のキーマカレー ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】	精白米 カレールー 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ ブロッコリー すいか	459	13.1	11.8	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪たなばたメニュー♪</div> 								
8日 (金) 誕生会	とうもろこしご飯 牛肉入りコロッケ 切干大根の煮付け キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	牛肉 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ほうれん草	355	7.3	9.4	0.6
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">♪旬の食材「とうもろこし」メニュー♪</div> 								
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ペンネマトソース オレンジ	精白米 片栗粉 ペンネ きび砂糖	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ ほうれん草 トマト ケチャップ オレンジ	368	13.2	9.4	0.5
12日 (火)	冷やしためきうどん 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ	うどん 天かす めんつゆ 片栗粉 油 マヨレ アマニ油	卵 かまぼこ 鶏肉	オクラ しょうが にんにく ブロッコリー トマト	370	14.8	14.2	1.7
13日 (水)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 野菜のごま風味サラダ	精白米 三温糖 片栗粉 ごまドレッシング	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ ホールコーン きゅうり	391	18.7	15.7	0.7
14日 (木)	そぼろ丼 もやしのおかか和え 豆腐ときのこの味噌汁 バナナ	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま	卵 鶏肉 豚肉 味噌 かつお節 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ バナナ	425	19.6	11.3	1.4

2022年07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				
15日 (金)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 大豆のチリコンカン きゅうりとわかめの和え物	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ	たまねぎ 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 きゅうり	354	17.1	11.5	0.4
19日 (火)	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮付け チーズ入りサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 マヨネーズ アマニ油	ホキ ひじき 鶏肉 チーズ	にんじん いんげん ブロッコリー	339	12.5	10.6	0.5
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 きゅうりの塩もみ オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま	豚肉 味噌	にんじん キャベツ ピーマン きゅうり オレンジ	391	14.9	14.7	0.4
21日 (木)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ビーフン トマトとブロッコリーのサラダ	精白米 きび砂糖 ビーフン ごま油 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 卵	トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト	392	17.9	12.7	1.0
平均					381	14.6	12.2	0.9

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。