

メニュー表

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				
24日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりの塩もみ	精白米 三温糖 ごま	さば 味噌 高野豆腐 卵	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり	323	14.9	9.4	0.5
25日 (木)	ふりかけご飯(さかな) ハンバーグ(デミトソース) コールスローサラダ オレンジ	精白米 ハヤシル マヨレ きび砂糖 酢	お魚ふりかけ 鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ	387	13.1	11.8	0.6
26日 (金) 誕生会	ご飯 油淋鶏(ユーリンチー) チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 片栗粉 油 酢 きび砂糖 ごま油 はるさめ 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー ホールコーン	442	17.2	16.3	0.8
29日 (月)	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮付け 拌三絲(バンサンスー)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	さけ ひじき 鶏肉 ロースハム	にんじん いんげん ホールコーン きゅうり	331	14.9	8.0	0.8
30日 (火)	冷やしきしめん メンチカツ キャベツ添え 	きしめん 天かす めんつゆ パン粉 マヨレ アマニ油	かまぼこ 鶏肉 豚肉	ほうれん草 たまねぎ キャベツ	347	10.4	13.9	2.0
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">愛知県の郷土料理「きしめん」</div> 								
31日 (水)	ビビンバ丼 甘芋 豆腐とわかめのスープ	精白米 三温糖 めんつゆ ごま さつまいも 油 きび砂糖	鶏肉 豚肉 味噌 卵 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	451	15.7	10.6	1.2
平均					380	14.3	11.6	1.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

