

\*\*\*メニュー表\*\*\*

2023年05月

こてはし台幼稚園

| 日付  | 献立名  | 食材(材料)名  |                              |   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(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<br>(月)   | こいのぼりカレー<br>キャベツとハムのサラダ<br>オレンジ                        | 精白米<br>じゃがいも<br>カレー<br>きび砂糖<br>オリーブオイル<br>酢        | 豚肉<br>ロースハム                  | たまねぎ<br>にんじん<br>レーズン<br>キャベツ<br>きゅうり<br>オレンジ                        | 424             | 10.1         | 9.3       | 1.3          |
|  <p>こどもの日お祝いメニュー♪</p> |  |  |                              |   |                 |              |           |              |
| 2日<br>(火)   | ご飯<br>焼肉風炒め<br>甘芋<br>味噌汁(豆腐・わかめ)<br>ぶどうゼリー             | 精白米<br>三温糖<br>さつまいも<br>油<br>きび砂糖<br>ぶどうゼリー         | 豚肉<br>味噌<br>豆腐<br>わかめ        | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ  | 457             | 16.0         | 14.7      | 1.3          |
| 8日<br>(月)   | ご飯<br>鶏肉の香味揚げ<br>人参しりしり<br>彩りサラダ<br>味噌汁(油揚げ・大根)        | 精白米<br>片栗粉<br>油<br>三温糖<br>ごま油<br>マヨレ               | 鶏肉<br>青のり<br>ツナ<br>油揚げ<br>味噌 | しょうが<br>にんにく<br>にんじん<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>ほうれん草<br>だいこん             | 447             | 16.7         | 17.1      | 1.3          |
| 9日<br>(火)   | ご飯<br>赤魚の白味噌焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁(麩・わかめ)<br>青りんごゼリー  | 精白米<br>三温糖<br>麩<br>青りんごゼリー                         | 赤魚<br>味噌<br>高野豆腐<br>わかめ      | にんじん<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>いんげん  | 342             | 17.2         | 4.4       | 1.3          |
| 10日<br>(水)  | 中華飯<br>ポークウインナー<br>スープ(もやし・ねぎ)<br>オレンジ                 | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>ごま油                           | 豚肉                           | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しいたけ<br>もやし<br>ねぎ<br>オレンジ           | 437             | 13.2         | 13.3      | 1.7          |
| 11日<br>(木)  | ご飯<br>煮込みハンバーグ<br>フライドポテト<br>ブロッコリーのごま風味サラダ<br>野菜スープ   | 精白米<br>きび砂糖<br>じゃがいも<br>油<br>ごまドレッシング              | 鶏肉<br>豚肉<br>ツナ               | たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー<br>にんじん                                  | 407             | 13.9         | 12.6      | 1.1          |
| 12日<br>(金)  | ご飯<br>チキンカツ<br>キャベツ添え<br>金平ごぼう<br>味噌汁(玉ねぎ・えのき)         | 精白米<br>パン粉<br>めんつゆ<br>三温糖<br>ごま                    | 鶏肉<br>味噌                     | キャベツ<br>ごぼう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>えのきたけ                                | 391             | 12.5         | 10.8      | 1.3          |
| 15日<br>(月)  | ご飯<br>回鍋肉<br>南瓜の煮付け<br>すまし汁(豆腐・ねぎ)                     | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉                                  | 豚肉<br>味噌<br>豆腐               | にんじん<br>キャベツ<br>かぼちゃ<br>ねぎ  | 432             | 16.2         | 13.9      | 1.0          |
| 16日<br>(火)  | ピラフ<br>牛肉入りコロッケ<br>キャベツときゅうりのサラダ<br>コンソメスープ(玉ねぎ・ほうれん草) | 精白米<br>カレー<br>じゃがいも<br>パン粉<br>きび砂糖<br>オリーブオイル<br>酢 | 鶏肉<br>牛肉                     | たまねぎ<br>にんじん<br>ホールコーン<br>いんげん<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ほうれん草 | 407             | 9.7          | 10.6      | 1.4          |
| 17日<br>(水)  | ロールパン<br>ブラウンシチュー<br>肉団子(ケチャップ)<br>ブロッコリー添え            | パン<br>じゃがいも<br>シチュールー<br>マヨレ                       | 豚肉<br>スキムミルク<br>鶏肉           | たまねぎ<br>にんじん<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー                                  | 381             | 16.3         | 18.1      | 1.4          |
| 18日<br>(木)  | たけのこ入り炊き込みご飯<br>照り焼きチキン<br>野菜とマカロニのサラダ<br>味噌汁(大根・えのき)  | 精白米<br>三温糖<br>めんつゆ<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>マカロニ<br>マヨレ   | 油揚げ<br>鶏肉<br>味噌              | にんじん<br>たけのこ<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>きゅうり<br>だいこん<br>えのきたけ             | 417             | 16.8         | 12.5      | 1.3          |





## メニュー表



2023年05月

こてはし台幼稚園

| 日付  | 献立名   | 食材(材料)名   |  |   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(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  |                 |              |           |              |     |
| 19日<br>(金)  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>厚揚げの肉味噌がけ<br>アスパラと人参のサラダ<br>すまし汁(麩・わかめ)   | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>ごまドレッシング<br>きび砂糖<br>麩        | さば<br>厚揚げ<br>豚肉<br>鶏肉<br>味噌<br>ロースハム<br>わかめ  | グリーンピース<br>にんじん<br>アスパラガス<br> | 376             | 18.2         | 13.5      | 1.1          |     |
| 22日<br>(月)  | ご飯<br>ハンバーグ(照焼きソース)<br>パンプキンマッシュ<br>春雨サラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)  | 精白米<br>片栗粉<br>きび砂糖<br>はるさめ<br>酢<br>ごま             | 鶏肉<br>豚肉<br>ロースハム<br>味噌  | たまねぎ<br>かぼちゃ<br>きゅうり<br>にんじん  | 415             | 14.0         | 9.5       | 1.3          |     |
| 23日<br>(火)  | 焼きそば<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁(えのき・わかめ)<br>オレンジ   | 中華めん<br>三温糖<br>マヨレ<br>アマニ油                        | 豚肉<br>ツナ<br>わかめ<br>味噌  | キャベツ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>えのきたけ<br>オレンジ   | 315             | 12.7         | 10.4      | 1.6          |     |
| 24日<br>(水)  | ご飯<br>鶏肉の生姜焼き<br>大豆のチリコンカン<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(大根・ねぎ)   | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>三温糖<br>マヨレ<br>酢             | 鶏肉<br>大豆<br>豚肉<br>味噌   | しょうが<br>たまねぎ<br>トマトソース<br>トマトケチャップ<br>にんにく<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>だいこん<br>ねぎ                     | 429             | 18.8         | 13.7      | 1.2          |     |
| 25日<br>(木)  | ご飯<br>肉じゃが<br>ポークウインナー<br>もやしの和え物<br>味噌汁(麩・キャベツ)  | 精白米<br>じゃがいも<br>三温糖<br>めんつゆ<br>麩                  | 豚肉<br>油揚げ<br>味噌  | たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース<br>もやし<br>ほうれん草<br>キャベツ   | 425             | 15.0         | 14.1      | 1.5          |     |
| 26日<br>(金)  | キーマカレー<br>二色サラダ<br>ぶどうゼリー   | 精白米<br>カレールー<br>めんつゆ<br>ぶどうゼリー                    | 豚肉<br>鶏肉   | たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ  | 442             | 12.7         | 9.3       | 1.3          |     |
| 29日<br>(月)  | ご飯<br>メンチカツ<br>キャベツ添え<br>金平にんじん<br>味噌汁(玉ねぎ・えのき)   | 精白米<br>パン粉<br>マヨレ<br>三温糖<br>ごま<br>ごま油             | 鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ<br>味噌  | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>だいこん<br>えのきたけ   | 412             | 11.6         | 14.2      | 1.5          |     |
| 30日<br>(火)  | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>甘芋<br>中華スープ(もやし・ねぎ)<br>オレンジ  | 精白米<br>三温糖<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>さつまいも<br>油<br>ごま油    | 豚肉   | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>もやし<br>ねぎ<br>オレンジ   | 388             | 12.8         | 11.9      | 0.9          |     |
| 31日<br>(水)  | 菜めしおにぎり<br>鶏肉の唐揚げ<br>ナポリタン風スパ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>味噌汁(大根・わかめ)<br> | 精白米<br>片栗粉<br>油<br>スパゲッティ<br>きび砂糖<br>オリーブオイル<br>酢 | のり<br>鶏肉<br>わかめ<br>味噌<br> | 菜飯の素<br>しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー<br>ホールコーン<br>だいこん  | 452             | 17.8         | 14.4      | 1.7          |     |
|  <b>おにぎりランチ♪</b>  |   |   |  |   | 平均              | 409          | 14.6      | 12.4         | 1.3 |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。