



メニュー表



2022年07月

こてはし台幼稚園

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 すまし汁(麩・わかめ) オレンジ	中華めん 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 卵 わかめ	キャベツ にんじん ブロッコリー オレンジ	310	12.3	9.4	1.4
4日 (月)	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・えのき)	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	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー えのきたけ	409	14.1	14.7	1.7
5日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(キャベツ・わかめ) バナナ	精白米 片栗粉 三温糖	鶏肉 高野豆腐 卵 わかめ 味噌	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ バナナ	405	18.3	11.6	1.5
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 味噌汁(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	豚肉 豆腐 味噌	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト きゅうり もやし ねぎ	406	16.6	13.7	1.8
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
♪ たなばたメニュー ♪ 								
8日 (金)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ すまし汁(えのき・わかめ)	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 わかめ	グリーンピース にんじん きゅうり えのきたけ	389	18.8	15.1	1.2
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ペンネトマトソース 彩りサラダ 野菜スープ	精白米 片栗粉 ペンネ きび砂糖 マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ ほうれん草 トマトケチャップ ブロッコリー パプリカ キャベツ にんじん	399	14.8	11.5	1.1
12日 (火)	冷やしたぬきうどん 鶏肉の唐揚げ オレンジ	うどん 天かす めんつゆ 片栗粉 油	卵 かまぼこ 鶏肉	オクラ しょうが にんにく オレンジ	343	13.5	11.7	1.6
13日 (水)	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 味噌汁(麩・玉ねぎ)	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 麩	牛肉 油揚げ 味噌	とうもろこし たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん キャベツ ほうれん草	378	8.8	9.8	1.3
♪ 旬の食材「とうもろこし」メニュー ♪ 								
14日 (木)	そばろ丼 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
平均					392	14.9	12.0	1.4

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。