



メニュー表



2023年09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				
4日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 きゅうりの酢の物 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油 酢 上白糖 ごま 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ	410	13.8	12.3	1.1
5日 (火)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(豆腐・ねぎ) 季節の果物【梨】	精白米 片栗粉 めんつゆ 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 味噌	たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぎ 梨 	383	14.8	10.5	1.3
6日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま和え 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん もやし きゅうり えのきたけ	433	18.0	15.1	1.3
7日 (木)	ご飯 めばるの白味噌焼き チャプチェ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・なす)	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	めばる 味噌 豚肉 油揚げ	にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ ホールコーン きゅうり なす	351	15.9	6.6	1.5
8日 (金)	麻婆飯 ポークウインナー ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 わかめ	たまねぎ しょうが にんにく ニラ ブロッコリー にんじん ねぎ	426	15.2	12.1	1.9
11日 (月)	ご飯 ブルコギ きゅうりのハリハリサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	牛肉 味噌 豆腐 わかめ 	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ きゅうり 切干大根	365	13.3	9.9	1.3
12日 (火)	ご飯 鶏肉のピザ風焼き ブロッコリー添え パンプキンマッシュ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) プチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ きび砂糖 ゼリー	鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく ピーマン ブロッコリー かぼちゃ にんじん	402	16.0	10.2	0.8
13日 (水)	冷やしうどん ごぼうメンチカツ キャベツのサラダ	うどん 天かす めんつゆ パン粉 油 マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	338	9.6	10.8	1.7
14日 (木)	カレーライス もやしのサラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カレー ごまドレッシング きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	442	9.7	9.7	1.2
15日 (金)	ひじきご飯 白身魚フライ 拌三絲(パンサンスー) 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 めんつゆ パン粉 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	ひじき 鶏肉 油揚げ たら ロースハム 味噌	にんじん きゅうり キャベツ	417	14.8	10.9	1.6

ひじきの日♪





# メニュー表



2023年09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				
19日 (火)	豚丼 キャベツの和え物 味噌汁(豆腐・わかめ) オレンジ	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 かまぼこ 豆腐 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ ほうれん草 オレンジ	455	16.3	12.0	1.6
20日 (水)	ご飯 ハンバーグ(パ・ベキューソース) ブロッコリー添え 切干大根の煮付け 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 きび砂糖 めんつゆ 三温糖	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー 切干大根 にんじん いんげん ほうれん草	374	13.9	9.6	1.3
21日 (木)	ご飯 照り焼きチキン 金平にんじん もやしのおかか和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ 麩	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	にんじん だいこん いんげん もやし きゅうり えのきたけ	391	17.2	10.4	1.4
22日 (金)	トルコライス グリーンサラダ 野菜スープ 	精白米 カレールー スパゲッティ きび砂糖 パン粉 油 ハヤシルー マヨレ	豚肉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース ブロッコリー リーフレタス パプリカ キャベツ	391	10.4	9.9	1.7
 長崎県のご当地メニュー「トルコライス」 								
25日 (月)	ご飯 さばの塩焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 マカロニ マヨレ	さば 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	369	16.6	11.4	1.3
26日 (火)	ご飯 回鍋肉 南瓜の煮付け すまし汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ いんげん かぼちゃ たまねぎ オレンジ	436	15.5	13.2	1.0
27日 (水)	中華飯 青のりポテト スープ(豆腐・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ホールコーン ねぎ	419	12.5	9.9	1.6
28日 (木)	ご飯 チキンカツ ラタトゥイユ 野菜スープ 	精白米 パン粉 三温糖 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン キャベツ にんじん	404	13.1	13.5	1.1
29日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ 青りんごゼリー	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ 	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	334	12.1	7.6	1.7
平均					396	14.1	10.8	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。