



メニュー表

2024年06月

象山幼稚園

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				
3日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 青のりポテト きゅうりのハリハリサラダ	精白米 三温糖 じゃがいも 油 めんつゆ ごま	豚肉 味噌 青のり	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 切干大根	423	14.8	14.8	0.6
<b>6月4日～10日は歯と口の健康週間 よく噛んで食べましょう♪</b>								
4日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 味噌 かつお節	ごぼう にんじん だいこん ブロッコリー	347	15.1	9.4	0.6
5日 (水)	大豆ミートのスパゲティ 小魚と野菜のかみかみサラダ 青りんごゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ	319	12.0	5.8	1.8
11日 (火)	ご飯 メンチカツ 切干大根の煮付け ブロッコリーサラダ	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 豚肉 油揚げ	たまねぎ 切干大根 にんじん いんげん ブロッコリー ホールコーン	395	11.1	13.5	0.7
12日 (水)	中華飯 甘芋 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい オレンジ	443	11.3	9.7	1.2
13日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり もやしのサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油 きび砂糖 オリーブオイル 酢	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン きゅうり	361	12.9	9.8	0.8
14日 (金)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 野菜とマカロニのサラダ	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ アマニ油	赤魚 味噌 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	327	14.4	6.3	0.7
17日 (月)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ジャーマンポテト 彩りサラダ	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 オリーブオイル 酢	鶏肉 ハーブコン	トマトケチャップ たまねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ	375	15.5	10.7	0.8
18日 (火)	ご飯 すき煮 きゅうりのおかか和え おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・キャベツ)	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 かつお節 味噌	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	395	15.6	12.0	1.6
19日 (水)	タコライス 豆腐と野菜のスープ オレンジ	精白米 きび砂糖 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ 豆腐	トマトケチャップ トマト レタス たまねぎ にんじん オレンジ	401	15.0	8.8	0.9
<b>★沖縄料理★</b>								
21日 (金)	たまきうどん 牛肉入りコロッケ キャベツとツナのサラダ	うどん 天かす めんつゆ じゃがいも パン粉 マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 牛肉 ツナ	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	323	7.9	10.2	1.9

