

2024年09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				
2日 (月)	ご飯 白身魚フライ 人参しりしり 彩りサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 ごま油 きび砂糖 酢	たら 卵	にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	354	11.1	8.5	0.7
3日 (火)	ご飯 すき煮 ブロッコリーサラダ 季節の果物【梨】	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 豆腐 	たまねぎ にんじん ブロッコリー 梨	387	15.1	11.7	0.7
4日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 和風スパゲティ グリーンサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲティ 油 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	しょうが にんじん ほうれん草 しいたけ リーフレタス きゅうり パプリカ	385	15.3	10.9	0.7
5日 (木)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮付け もやしの信田和え	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ	たまねぎ トマトケチャップ ピーマン にんじん グリーンピース もやし きゅうり	355	12.0	7.8	0.6
9日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖 ごま油	豚肉 味噌	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草	459	14.7	15.3	1.0
10日 (火)	ぞうやまカレー キャベツのごま風味サラダ マスカットゼリー 	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ ごま マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	446	9.9	12.1	1.3
ぞうやまカレー♪								
11日 (水)	麻婆飯 もやしのおかか和え オレンジ	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	たまねぎ しょうが にんにく ニラ もやし いんげん オレンジ	368	12.7	6.3	1.3
12日 (木)	冷やしたぬきうどん 牛肉入りコロッケ 野菜とツナのサラダ 	うどん 天かす めんつゆ じゃがいも パン粉 ごまドレッシング きび砂糖 アマニ油	かまぼこ わかめ 牛肉 ツナ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー	313	8.1	9.2	1.7
13日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ラタトゥイユ チーズ入りサラダ	精白米 片栗粉 三温糖 油 マヨネーズ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 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 なす ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	397	14.0	13.2	0.5

