



メニュー表



2024年11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				
1日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 野菜のおかか和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ 麩	豚肉 かつお節 味噌	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	413	14.9	11.4	1.1
5日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 人参しりしり ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 ごま油 マヨレ きび砂糖 酢	赤魚 卵	にんじん ブロッコリー ホールコーン	327	13.2	4.3	0.7
6日 (水)	ほうとう ささみフライ 彩りサラダ 	きしめん 三温糖 めんつゆ パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 青のり	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ パプリカ	352	13.5	12.5	1.8
 山梨県の郷土料理「ほうとう」								
7日 (木)	ぞうやまカレー もやしと水菜のサラダ りんご 	精白米 じゃがいも カレー めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん もやし 水菜 りんご	446	10.3	12.0	1.3
ぞうやまカレー♪								
8日 (金)	ご飯 鶏肉のねぎソース 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとコーンのサラダ	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 油 酢	鶏肉 高野豆腐	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり	418	17.4	11.7	0.9
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 和風スパゲティ おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・キャベツ)	精白米 片栗粉 スパゲティ 油	鶏肉 豚肉 ベーコン 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	416	14.5	10.0	1.3
13日 (水)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め 野菜入り玉子焼き スープ(麩・えのき)	精白米 三温糖 きび砂糖 油 麩	豚肉 卵	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 えのきたけ	474	17.3	16.1	1.1
14日 (木)	中華飯 焼きおさつ マスケットゼリー 	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 マスケットゼリー	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい	483	11.4	9.8	1.1
15日 (金)	赤飯 鶏肉の白味噌焼き 南瓜の煮付け 白菜の和え物 	精白米 もち米 三温糖 めんつゆ	あずき 鶏肉 味噌	かぼちゃ はくさい にんじん きゅうり	369	16.0	9.4	0.7
七五三お祝いメニュー♪								





メニュー表



2024年11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				
18日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 厚揚げの煮物 春雨サラダ	精白米 片栗粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんにく いんげん にんじん きゅうり	480	17.6	16.9	0.6
19日 (火)	ラーメン 照り焼き肉団子 チーズ入りサラダ 	中華めん ごま油 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 豚肉 チーズ	ホールコーン ねぎ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	325	13.6	9.6	2.0
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト 中華スープ(もやし・小松菜)	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油	豚肉 味噌 青のり	にんじん キャベツ もやし 小松菜	460	15.4	15.2	0.8
21日 (木)	ご飯 メンチカツ ひじきの煮付け 野菜の醤油マヨ和え	精白米 パン粉 三温糖 マヨレ	鶏肉 豚肉 ひじき	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	425	11.6	13.5	0.8
22日 (金)	さつま芋ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう きのこ野菜の味噌汁 	精白米 さつまいも 三温糖 ごま	さば 油揚げ 味噌	ごぼう にんじん はくさい えのきたけ	379	14.5	8.5	1.2
25日 (月)	麻婆飯 キャロットサラダ りんご	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨレ	豆腐 豚肉 味噌 ツナ	たまねぎ しょうが にんにく にら にんじん いんげん りんご	407	12.6	8.3	1.3
27日 (水)	ご飯 鶏肉の味噌焼き ビーフン 二色サラダ	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	鶏肉 味噌 豚肉	キャベツ にんじん ブロッコリー	424	18.7	12.4	0.7
28日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 野菜とマカロニのサラダ おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ じゃがいも	たら 鶏肉 味噌	キャベツ にんじん たまねぎ	438	14.4	11.1	1.1
29日 (金)	ひき肉のカレーライス 白菜のサラダ オレンジゼリー	精白米 カールウ(お子さまカレー) じゃがいも カールウ めんつゆ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン りんご かぼちゃ トマトペースト はくさい きゅうり	445	10.2	7.5	1.1
平均					415	14.2	11.1	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※持ち物 給食の日: 箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。
お弁当の日: お弁当、箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。
家で箸を使っていない場合、持たせないでください。

※12日(火)・26(火)は全員お弁当持参になります。お弁当の用意をお願いします。
※ぞうやまカレー: 7日(木)はぞうやまカレー作りの日です。年中・年長児は野菜の皮むき等のお手伝いをしますので、エプロン・三角巾を持たせてください。