



# メニュー表



2025年03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				
4日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト 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・キャベツ)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ マヨレ	鶏肉 青のり 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	505	16.8	18.0	1.0
5日 (水)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 白菜の信田和え	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 めんつゆ	赤魚 豚肉 油揚げ	キャベツ にんじん はくさい	346	14.5	5.2	0.6
6日 (木)	ぞうやまカレー コールスローサラダ マスカットゼリー  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">ぞうやまカレー♪</div>	精白米 じゃがいも カレールウ マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油 マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	482	10.1	14.0	1.3
7日 (金)	ご飯 鶏肉のねぎソース 南瓜の煮付け 野菜のおかか和え	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 かつお節	にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ はくさい にんじん	414	16.0	9.8	0.7
10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 ニラ にんじん いんげん りんご	407	12.6	8.3	1.3
12日 (水)	ラーメン ささみフライ チーズ入りサラダ	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり チーズ	ホールコーン ねぎ キャベツ にんじん	328	11.8	9.8	2.2
13日 (木)	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	精白米 パン粉 三温糖 じゃがいも	鶏肉 豚肉 大豆 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース	449	14.5	13.8	1.3
14日 (金)	ご飯 肉団子(カレーソース) ブロッコリー添え ポテトグラタン 野菜スープ オレンジ	精白米 カレールウ めんつゆ じゃがいも マカロニ シチュールウ 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジ	409	12.9	8.9	1.1
平均					417	13.6	10.9	1.2

※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。

※3日(月)・11日(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。

17日(月)以降の給食はありませんので、ぞうさん教室を利用する方はお弁当の用意をお願いします。

※ぞうやまカレー: 6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。

