



メニュー表

2022年03月

認定こども園ひかり幼稚園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレーソーススパゲティ キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ カールー マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 水菜 だいこん	さつま芋もち 牛乳	678	23.4	23.2	1.4
2日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 卵入りサラダ きのこ野菜の味噌汁 バナナ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 卵 味噌	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー もやし えのきたけ ねぎ バナナ	シュガートースト 牛乳	686	25.0	25.2	1.6
3日 (木)	ちらし寿司 ごぼうメンチカツ 菜の花と白菜のごま和え すまし汁(花麩・わかめ) プチゼリー	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 パン粉 キャノーラ油 めんつゆ ごま 花麩 ゼリー	卵 でんぶ のり 鶏肉 豚肉 わかめ	しいたけ にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ はくさい 菜の花	パンケーキ(いちご添え) 牛乳 	582	18.2	16.0	1.7
4日 (金)	ご飯 鮭のパン粉焼き キャベツ添え 大豆のチリコンカン 野菜スープ	精白米 マヨレ オリーブオイル パン粉 めんつゆ キャノーラ油 三温糖	さけ 大豆 豚肉 鶏肉 ベーコン	キャベツ 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 にんじん	クッキー(ココア) 牛乳	619	25.5	23.0	1.3
7日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮付け キャベツのサラダ 温麺汁	精白米 片栗粉 三温糖 マヨレ 温麺	鶏肉 油揚げ	切干大根 にんじん いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン ねぎ	ポンデケーキ 牛乳	582	22.6	19.7	1.3
8日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 南瓜の煮付け 白菜の和え物 沢煮椀	精白米 三温糖 めんつゆ	さば 豚肉	かぼちゃ はくさい にんじん ほうれん草 ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ	お麩ラスク 牛乳	584	23.0	21.2	1.4
9日 (水)	ラーメン 春巻き 野菜とツナのサラダ	中華めん ごま油 キャノーラ油 小麦粉 マヨレ	ロースハム わかめ 豚肉 ツナ	ホールコーン ねぎ キャベツ たけのこ にんじん	いちごチーズクラッカー 牛乳	553	16.9	23.1	2.2
10日 (木)	豚丼 野菜のごま風味サラダ りんご	精白米 三温糖 ごまドレッシング オリーブオイル	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー パプリカ りんご	もものヨーグルトがけ 牛乳	663	23.0	20.5	1.3
11日 (金)	カレーライス ほうれん草と白菜のサラダ 季節の果物【いちご】 	精白米 じゃがいも カールー めんつゆ	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 いちご	蒸しパン(ココア) 牛乳	665	20.3	18.4	1.5
14日 (月)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 南瓜の煮付け 白菜のごま和え 豚汁	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	赤魚 味噌 豚肉	かぼちゃ はくさい ほうれん草 だいこん ごぼう にんじん ねぎ	お好み焼き 牛乳	589	26.3	14.8	1.8