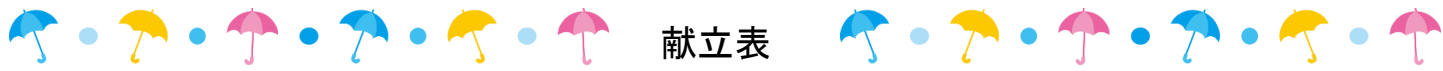


2020年06月

もみじやま保育園 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 (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 (月)	ご飯 チキンハンバーグ(照焼きソース) ペネトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ペンネ オリーブオイル 酢	ハンバーグ ツナ 豆腐 味噌	トマトケチャップ パセリ粉 ブロッコリー ホールコーン ねぎ	菜めしおにぎり お茶	546	19.2	9.0	1.4
2日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮付け 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 きび砂糖 マカロニ マヨレ	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌	しょうが かぼちゃ キャベツ きゅうり	ぶどうゼリー クッキー 牛乳	659	22.6	23.6	1.6
3日 (水)	ご飯 肉団子ハーベキューソース おさつスティック コールスローサラダ 味噌汁(ごぼう・えのき)	精白米 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 マヨレ 酢 アマニ油	肉団子 味噌	トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草 ごぼう えのきたけ	お麩ラスク 牛乳	650	19.6	24.0	1.0
4日 (木)	麻婆飯 お魚ソーセージフライ わかめスープ オレンジ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 お魚ソーセージフライ わかめ	たまねぎ しょうが ニンニク トマトケチャップ オレンジ	シュガートースト 牛乳	685	24.8	20.2	2.3
5日 (金)	カレーライス キャベツの和え物 コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ) バナナ	精白米 キャノーラ油 じゃがいも	豚肉 枝豆 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	もものヨーグルトがけ 牛乳	682	20.1	17.0	2.1
6日 (土)	わかめうどん 鶏つくね いんげんのごまマヨ和え	うどん マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん トマトケチャップ いんげん ホールコーン	だし天おにぎり お茶	456	13.8	7.7	2.5
8日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 甘芋 チーズ入りサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム)	精白米 さつまいも キャノーラ油 きび砂糖 マヨレ	ハンバーグ チーズ ロースハム	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	わかめおにぎり お茶	535	14.8	11.3	1.4
9日 (火)	ご飯 ソフトチキンカツ 和風スパゲティ キャベツときゅうりのサラダ 味噌汁(大根・ごぼう)	精白米 キャノーラ油 スパゲティ アマニ油	チキンカツ ツナ 味噌	にんじん しいたけ ホールコーン キャベツ きゅうり パプリカ だいこん ごぼう	ボンデケーキ 牛乳	626	21.1	21.7	1.5
10日 (水)	焼きそば 蒸しシュウマイ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	中華めん キャノーラ油	豚肉 しゅうまい わかめ 味噌	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	きな粉おにぎり お茶	577	19.0	13.3	1.8
11日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 照り焼き肉団子 ジャーマンポテト 二色サラダ 味噌汁(えのき・ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも キャノーラ油	お魚ふりかけ 肉団子 ロースハム 味噌	たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー にんじん えのきたけ ねぎ	ジャムサンド(いちご) 牛乳	620	23.3	15.9	1.4
12日 (金)	キーマカレー ウインナー玉子巻き スティックきゅうり コンソメスープ(キャベツ・人参)	精白米 マヨレ	豚肉 鶏肉 ウインナー玉子巻	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり キャベツ	りんごゼリー ココアクッキー 牛乳	640	19.5	20.3	2.3
13日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(大根・豆腐)	精白米 キャノーラ油 ごま油 きび砂糖	鶏肉 つくね 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ だいこん	のりおにぎり お茶	510	17.6	10.3	1.6
15日 (月)	ご飯 白身魚フライ ビーフン パンプキンサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 マヨレ	白身魚フライ 豚肉 枝豆 わかめ 味噌	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	おぐらチーズクラッカー 牛乳	630	22.9	22.3	1.4
16日 (火)	そぼろ丼 ブロッコリーの和え物 切干大根の味噌汁 オレンジ	精白米 きび砂糖 三温糖 キャノーラ油 ごま オリーブオイル 酢	卵 鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん 切干大根 ねぎ オレンジ	お魚ソーセージフライ 牛乳	647	29.8	18.7	2.1



2020年06月

もみじやま保育園 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 (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					
17日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ナポリタン風スパ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲッティ マヨレ 酢	豆腐ハンバーグ わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 キャベツ にんじん ホールコーン いんげん えのきたけ	甘芋 牛乳	638	18.2	16.8	1.9
18日 (木)	きつねうどん とり天 ブロッコリーのごま風味サラダ	うどん アマニ油	油揚げ わかめ 鶏天	にんじん ブロッコリー ホールコーン	ひじきおにぎり お茶	451	15.5	6.7	2.3
19日 (金)	ハヤシライス スペイン風オムレツ コンソメスープ(玉ねぎ・ハム) 小魚	精白米 キャノーラ油	豚肉 スキムミルク 卵 ロースハム 小魚	たまねぎ にんじん	オレンジゼリー クッキー 牛乳	720	23.7	23.6	2.4
20日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ おさつスティック 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖	鶏肉 味噌	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	焼きおにぎり お茶	608	17.3	16.5	1.4
22日 (月)	中華飯 鶏つくね わかめスープ オレンジ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	豚肉 鶏肉 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ トマトケチャップ オレンジ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	702	25.0	23.8	2.0
23日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャベツの彩りサラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ	さば 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌	グリーンピース キャベツ ホールコーン パプリカ たまねぎ えのきたけ	ピザ風トースト 牛乳	674	30.7	22.7	2.1
24日 (水)	ごぼうと大豆の五目御飯 鶏肉の味噌焼き 大根の和え物 すまし汁(玉ねぎ・麩)	精白米 三温糖 麩	鶏肉 大豆 枝豆 味噌	ごぼう にんじん しいたけ だいこん 切干大根 きゅうり たまねぎ	バナナケーキ 牛乳	727	29.1	25.7	1.7
25日 (木)	ご飯 メンチカツ 人参しりしり ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油	メンチカツ ツナ 卵 わかめ 味噌	にんじん ブロッコリー しめじ キャベツ	あじさいゼリー ココアクッキー 牛乳	612	18.1	22.4	1.6
26日 (金)	ミートスパゲティ ポークウインナー キャベツと青菜のサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	スパゲッティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	豚肉 ミートソース ポークウインナー わかめ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ほうれん草	おかかおにぎり お茶	539	16.7	14.3	2.6
27日 (土)	カレーライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム)	精白米 じゃがいも キャノーラ油	豚肉 ロースハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン キャベツ	わかめおにぎり お茶	568	14.3	11.6	2.0
29日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 じゃがいも マヨレ アマニ油	豚肉 卵 ツナ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	うどん お茶	550	19.4	18.3	2.5
30日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 大豆のチリコンカン 大根サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま 麩	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ 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 だいこん にんじん 切干大根 ほうれん草	りんごゼリー クッキー 牛乳	598	24.7	18.6	1.6
平均						623	21.7	18.6	1.9

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。