



メニュー表

2019年09月

アンデルセン第二保育園 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					
2日 (月)	ケチャップライス 照り焼き肉団子 コールスローサラダ コンソメスープ(豆腐・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢 アマニ油	鶏肉 肉団子 枝豆 豆腐 わかめ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ キャベツ にんじん	パンケーキ(ココア) 牛乳	595	20.5	16.4	2.2
3日 (火)	ご飯 回鍋肉 厚焼き玉子 すまし汁(えのき・麩) オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 麩	豚肉 味噌 卵	キャベツ ピーマン にんじん えのきたけ オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	645	22.7	20.3	1.9
4日 (水)	ふりかけご飯(さかな) メンチカツ おさつスティック キャベツの和え物 味噌汁(なす・ねぎ)	精白米 キャノーラ油 さつまいも きび砂糖 めんつゆ	お魚ふりかけ メンチカツ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり なす ねぎ	バナナのヨーグルトがけ 牛乳	695	18.5	21.5	1.7
5日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き チャプチェ ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	精白米 はるさめ 三温糖 きび砂糖 ごま油 オリーブオイル 酢	さけ 豚肉 油揚げ 味噌	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー ホールコーン キャベツ	ジャムクッキー(いちご) 牛乳	636	25.6	21.8	2.2
6日 (金)	ハヤシライス もやしとオクラのサラダ 季節の果物【梨】	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー めんつゆ	豚肉 スキムミルク 油揚げ	たまねぎ にんじん もやし オクラ 梨	ぶどうとカルピスのゼリー どうぶつビスケット 牛乳	659	19.8	21.3	1.9
9日 (月)	ご飯 白身魚フライ 和風スパゲティ キャベツのサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 キャノーラ油 スパゲッティ ごまドレッシング	白身魚フライ 枝豆 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ホールコーン パプリカ だいこん	お麩ラスク 牛乳	569	19.8	19.4	1.5
10日 (火)	冷やしうどん チキンナゲット 大根のマヨ和え	うどん 天かす めんつゆ マヨレ	ロースハム わかめ チキンナゲット ツナ	にんじん トマトケチャップ だいこん 青菜 切干大根	甘芋 牛乳	558	17.6	17.0	2.5
11日 (水)	ご飯 ハンバーグ(バーベキューソース) じゃが芋となすのカレー炒め 三色サラダ コンソメスープ(キャベツ・わかめ)	精白米 きび砂糖 じゃがいも キャノーラ油 カレールー オリーブオイル 酢	ハンバーグ 豚肉 鶏肉 わかめ	トマトケチャップ なす たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	655	21.3	16.6	2.7
12日 (木)	ご飯 豚肉の生姜炒め ウインナー玉子巻き おかか和え 味噌汁(えのき・ねぎ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 きび砂糖 めんつゆ	豚肉 <small>ウインナー玉子巻(卵除去不可)</small> かつお節 味噌	たまねぎ にんじん しょうが トマトケチャップ キャベツ いんげん えのきたけ ねぎ	オレンジゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	589	21.6	22.4	1.6
13日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの肉味噌がけ キャロットサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	鶏肉 厚揚げ 豚肉 味噌 わかめ	グリーンピース にんじん きゅうり たまねぎ	誕生会デザート(ぶどうケーキ) 牛乳	719	27.5	24.5	1.9
17日 (火)	ご飯 とんかつ 大豆のチリコンカン 卵入りサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	とんかつ 大豆 豚肉 鶏肉 卵 わかめ 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ ブロッコリー にんじん キャベツ	うどん 牛乳	601	23.7	17.8	3.1
18日	麻婆飯	精白米	豆腐	たまねぎ	りんごゼリー				



メニュー表

2019年09月

アンデルセン第二保育園 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					
(水)	大根サラダ オレンジ	キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごまドレッシング アマニ油	豚肉 鶏肉 味噌 枝豆	しょうが にら だいこん にんじん ホールコーン 切干大根 オレンジ	どうぶつビスケット 牛乳	573	20.3	15.2	1.5
19日 (木)	ご飯 さばのたれかけ ビーフン ポテトサラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま ビーフン キャノーラ油 ごま油 じゃがいも マヨレ	さば 豚肉 ロースハム 油揚げ 味噌	トマトケチャップ しょうが キャベツ にんじん パプリカ ホールコーン きゅうり なす	ひじきおにぎり 牛乳	659	25.9	18.5	1.8
20日 (金)	チキンカレー オクラとキャベツの和え物 プチゼリー	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ プチゼリー	鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ オクラ	もものヨーグルトがけ 牛乳	611	19.2	13.5	1.6
24日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁(キャベツ・麩)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 めんつゆ 麩	鶏肉 青のり 高野豆腐 卵 味噌	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ ブロッコリー キャベツ	クッキー(ごま) 牛乳	684	26.4	26.6	2.0
25日 (水)	炊き込み御飯 赤魚の塩焼き キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごまドレッシング アマニ油	鶏肉 油揚げ 赤魚 枝豆 わかめ 味噌	にんじん ごぼう キャベツ パプリカ だいこん	おぐらトースト 牛乳	651	30.0	19.7	2.2
26日 (木)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 ごま マカロニ マヨレ	ハンバーグ 油揚げ ロースハム 味噌	にんじん だいこん いんげん キャベツ ホールコーン たまねぎ えのきたけ	ほうじ茶ゼリー カル鉄ココアスティック 牛乳	558	19.3	19.8	1.9
27日 (金)	ミートスパゲティ スペイン風オムレツ キャベツときゅうりのサラダ	スパゲティ キャノーラ油 きび砂糖 片栗粉 オリーブオイル 酢	ミートソース オムレツ	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	おかかおにぎり 牛乳	559	18.1	13.0	2.7
30日 (月)	ご飯 豚肉と厚揚げのカレー煮 甘芋 しらす入りサラダ 味噌汁(大根・麩)	精白米 三温糖 きび砂糖 さつまいも キャノーラ油 めんつゆ 麩	豚肉 厚揚げ しらす 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	パンケーキ(ケキシロップ) 牛乳	680	25.1	22.8	2.0
平均						626	22.2	19.3	2.0

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。