



なわて幼稚園 冬休みメニュー

有限会社 関西幼稚園給食

献立		食品名				栄養量		
		赤	黄	緑	アレルギー表示			
		血・肉・骨をつくる	熱・力のもとになる	体調をととのえる	5品目			
27 (月)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	414	kcal
	② チキンステーキ	鶏肉	でん粉			タンパク質	12	g
	③ ビーフンカレー風味		ビーフン、カレー粉	キャベツ、玉葱、人参		脂質	11.8	g
	④ タコさんウインナー	鶏肉、豚肉				カルシウム	41	mg
	⑤ 揚げ出し豆腐	豆腐	澱粉、小麦		小麦	食塩相当量	1.3	g
	⑥ ミニゼリー（りんご）		砂糖	りんご果汁				
28 (火)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	408	kcal
	② ロールキャベツ トマト煮	鶏肉	小麦粉、パン粉	キャベツ、玉ねぎ、人参	小麦	タンパク質	8.3	g
	③ 春雨甘辛炒め		春雨	玉葱、人参		脂質	10.3	g
	④ 海鮮なすはさみ揚げ	イカ、鶏卵	小麦粉	なす、人参、枝豆、椎茸	卵・小麦	カルシウム	27	mg
	⑤ ごぼうサラダ		マヨネーズ、ごま、ゴマ	ごぼう	卵・乳・小麦	食塩相当量	0.8	g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃				
5 (水)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	414	kcal
	② 鶏唐揚げ	鶏肉	小麦		小麦	タンパク質	11.3	g
	③ 焼そば	豚肉、中濃ソース（鶏・エビエキス・りんご・もも果汁）	麺（小麦）	キャベツ、人参	小麦	脂質	10.3	g
	④ ケチャップウインナー	ウインナー（豚肉）		ケチャップ		カルシウム	47	mg
	⑤ いんげんゴマ和え		ごま	いんげん		食塩相当量	1.3	g
	⑥ ビスケット		小麦粉		小麦			
6 (木)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	479	kcal
	② さばみそ煮	さば	みそ			タンパク質	14.4	g
	③ ウインナーと青梗菜炒め	ウインナー（豚肉、玉葱）		青梗菜、人参		脂質	14.1	g
	④ カニカマ天ぷら	魚肉すり身、カニエキス、卵白	小麦粉、米粉		卵・小麦	カルシウム	40	mg
	⑤ サツマイモサラダ		さつまいも、マヨネーズ		乳・卵・小麦	食塩相当量	1	g
	⑥ ミニゼリー（りんご）		砂糖	りんご果汁				
7 (金)	① 俵おにぎり		精白米			エネルギー	405	kcal
	② カニ玉ボール	鶏卵、カニ風味かまぼこ	小麦、ゴマ油	グリーンピース、人参、生姜、にんにく	卵・小麦	タンパク質	10.8	g
	③ ミートマカロニ	鶏ミンチ	マカロニ	玉葱、人参、ケチャップ	小麦	脂質	8.2	g
	④ おからポテト	おから、豆乳	じゃがいも、でん粉			カルシウム	61	mg
	⑤ ほうれん草と油揚げ煮物	油揚げ		ほうれん草、人参		食塩相当量	1.3	g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃				