



なわて幼稚園 冬休みのメニュー



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			
(月)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	452	kcal
	② エビチリ	エビ、卵白、乳、鶏・豚エキス	小麦粉	玉葱、人参、トマトペースト	卵・乳・小麦	タンパク質	14.0 g
	③ ビーフンカレー炒め		ビーフン、カレー粉	キャベツ、玉葱、人参		脂質	10.2 g
	④ 玉子焼	鶏卵			卵	カルシウム	52 mg
	⑤ オクラおかか和え	かつお節		オクラ		食塩相当量	1.0 g
	⑥ 中華ポテト		砂糖、水飴、さつまいも		小麦		
(火)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	430	kcal
	② トマト煮込みハンバーグ	鶏肉、牛肉(エキス)、コンソメ	パン粉、小麦粉	玉葱、ケチャップ	乳・小麦	タンパク質	11.6 g
	③ ツナとコーンパスタ	ツナ(まぐろ)	スパゲティ	玉ねぎ、コーン、人参	小麦	脂質	6.6 g
	④ フライドさつまいも		さつまいも			カルシウム	60 mg
	⑤ ほうれん草おひたし			ほうれん草、人参		食塩相当量	1.1 g
	⑥ ミニゼリー(オレンジ)		砂糖	オレンジ果汁			
(水)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	434	kcal
	② 肉じゃが	豚肉	じゃがいも、糸こんにゃく	玉葱、人参		タンパク質	14.2 g
	③ ベーコンときのこ炒め	ベーコン(豚肉、卵、乳)		椎茸、ひらたけ、マッシュルーム	卵・乳	脂質	14.7 g
	④ ちくわ天ぷら	ちくわ(魚肉、卵白)	小麦粉		卵・小麦	カルシウム	51 mg
	⑤ マーボー豆腐	鶏ミンチ、豆腐	ゴマ油	人参		食塩相当量	1.2 g
	⑥ りんご			りんご			
(木)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	361	kcal
	② さわら塩焼	さわら			タンパク質	15.2	g
	③ 小松菜甘辛炒め	豚肉		小松菜、人参		脂質	5.4 g
	④ ケチャップミートボール	鶏肉	小麦粉、パン粉	玉葱、ケチャップ	乳・小麦	カルシウム	56 mg
	⑤ たけのこ土佐煮	鯉節		たけのこ		食塩相当量	1.2 g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃			

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			
(金)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	414	kcal
	② 白身チーズフライ	たら、チーズ	小麦粉、パン粉	青のり	乳・小麦	タンパク質	12.0 g
	③ 野菜炒め			キャベツ、人参、玉葱		脂質	11.8 g
	④ 鶏照り煮	鶏肉				カルシウム	41 mg
	⑤ 五目豆	大豆、鰹エキス	こんにゃく	れんこん、人参、筍、ごぼう		食塩相当量	1.3 g
	⑥ バイン缶		砂糖	パイン			
(月)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	428	kcal
	② カニ玉ボール	鶏卵、カニ風味かまぼこ、チキンエキス	小麦	グリーンピース、人参	卵・小麦	タンパク質	14.4 g
	③ 豚肉糸こんにゃく炒め	豚肉	糸こんにゃく	人参		脂質	7.9 g
	④ スマイルポテト		じゃがいも、でん粉			カルシウム	53 mg
	⑤ いんげんゴマ和え		ごま	いんげん		食塩相当量	1.4 g
	⑥ 人参さつまちゃん	魚肉	でん粉	ほうれん草、人参			
	⑦ わらびもち(きなこ)	きな粉	砂糖、澱粉、水あめ				
(火)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	381	kcal
	② あじ塩焼	あじ			タンパク質	14.2	g
	③ エビと白菜和風炒め	エビ		白菜、人参		脂質	7.7 g
	④ もちサクポテト		じゃがいも、マーガリン、小麦粉		小麦	カルシウム	45 mg
	⑤ かぼちゃサラダ		マヨネーズ	かぼちゃ、きゅうり	卵	食塩相当量	0.8 g
	⑥ ミニゼリー(りんご)		砂糖	りんご果汁			