なわて幼稚園　春休みメニュー

献立		食品名 赤 血・肉・骨をつくる	食品名 黄 熱・力のもとになる	食品名 緑 体調をととのえる	アレルゲン表示 5品目	栄養量		
21	① 白ご飯		精白米			エネルギー	499	kcal
(木)	② ポークチャップ	豚肉		玉ねぎ、ケチャップ		タンパク質	15.3	g
	③ スパゲティーソテー		スパゲティ	玉葱、人参	小麦	脂質	16.5	g
	④ ウインナーフライ	ウインナー（豚肉）	パン粉、小麦粉		小麦	カルシウム	11	mg
	⑤ がんもとおくら煮物	豆乳、大豆たん白	黒ゴマ、でんぷん	人参、おくら		食塩相当量	1.2	g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃				
22	① 白ご飯		精白米			エネルギー	399	kcal
(金)	② 肉豆腐	豆腐、豚肉		小松菜		タンパク質	12.6	g
	③ キャベツおかか炒め	鰹節		キャベツ、人参		脂質	8.6	g
	④ チキンナゲット	鶏肉	小麦粉、米粉、とうもろこし粉		小麦	カルシウム	66	mg
	⑤ いんげんおひたし			いんげん、人参		食塩相当量	1	g
	⑥ パイン缶		砂糖	パイン				
25	① 白ご飯		精白米			エネルギー	467	kcal
(月)	② チキン南蛮	鶏肉	小麦粉		小麦	タンパク質	12.6	g
	③ ビーフン炒め		ビーフン	キャベツ、玉葱、人参		脂質	11.6	g
	④ カニ玉ボール	鶏卵、カニ風味かまぼこ	小麦、ゴマ油	グリンピース、人参、生姜、にんにく	卵・小麦	カルシウム	83	mg
	⑤ 高野豆腐きのこあん	高野豆腐	片栗粉	きのこ		食塩相当量	1.3	g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん				
26	① 白ご飯		精白米			エネルギー	499	kcal
(火)	② ポトフ	ウインナー（豚肉）、コンソメ	じゃがいも	玉ねぎ、人参		タンパク質	14.2	g
	③ ゆかりパスタ		スパゲティ	ゆかり	小麦	脂質	12.1	g
	④ たけのこ天ぷら	かつお節	小麦粉	たけのこ、アオサ	小麦	カルシウム	57	mg
	⑤ ぜんまい炊き合わせ	油揚げ、魚肉	でん粉	ぜんまい、ほうれん草、人参		食塩相当量	1.5	g
	⑥ いちご杏仁豆腐	脱脂粉乳	砂糖、粉末寒天	いちごパウダー	乳			
27	① 白ご飯		精白米			エネルギー	446	kcal
(水)	② カニクリームコロッケ	カニ、エビエキス、卵白、乳製品、魚介・豚エキス	小麦粉、パン粉		卵・乳・小麦	タンパク質	13.2	g
	③ マーボー春雨	鶏ミンチ	春雨、ごま油	玉葱、人参		脂質	9.6	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	53	mg
	⑤ ほうれん草煮びたし			ほうれん草、人参		食塩相当量	1.2	g
	⑥ メープルプチケーキ	鶏卵、全粉乳	小麦粉、フラワーペースト（メープルシュガー）		卵・乳・小麦			
28	① 白ご飯		精白米			エネルギー	434	kcal
(木)	② 白身魚カレー竜田	ホキ、乳加工品	小麦粉、カレー粉		乳・小麦	タンパク質	13.3	g
	③ きんぴらごぼう			ごぼう、人参		脂質	9.3	g
	④ とうもろこし			とうもろこし		カルシウム	40	mg
	⑤ かぶ煮物			かぶ、人参		食塩相当量	1.1	g
	⑥ りんご缶		砂糖	りんご				

◎ じゃがいも・人参・玉ねぎの一部は無農薬野菜を使用。小松菜・ほうれん草の一部の野菜は有機野菜を使用。

献立		食品名 赤 血・肉・骨をつくる	食品名 黄 熱・力のもとになる	食品名 緑 体調をととのえる	アレルゲン表示 5品目	栄養量		
29	① 白ご飯		精白米			エネルギー	480	kcal
(金)	② ポテトコロッケ		じゃがいも、パン粉、小麦粉		小麦	タンパク質	11.7	g
	③ ウインナーとごぼう炒め	ウインナー（豚肉、玉葱）	ごま油	ごぼう		脂質	16.3	g
	④ 八宝菜	豚肉、チキンエキス	片栗粉	白菜、玉葱、人参、青梗菜		カルシウム	42	mg
	⑤ 昆布豆ときぬさや	大豆、豚エキス		昆布、きぬさや		食塩相当量	0.7	g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃				
1	① 白ご飯		精白米			エネルギー	439	kcal
(月)	② とうふハンバーグ	鶏肉、豆腐、豚脂、ひじき	パン粉、小麦粉	玉葱、人参、キャベツ、しょうが、ポン酢	小麦	タンパク質	12.6	g
	③ 枝豆和風パスタ		スパゲティー	玉ねぎ、枝豆	小麦	脂質	6.3	g
	④ 照り焼肉団子	鶏肉、乳	小麦粉、パン粉	玉ねぎ	乳・小麦	カルシウム	82	mg
	⑤ 切干大根の煮物	油揚げ		切干大根、人参、いんげん		食塩相当量	1.5	g
	⑥ パイン缶		砂糖	パイン				
2	① 白ご飯		精白米			エネルギー	383	kcal
(火)	② あじ塩焼	あじ				タンパク質	15.9	g
	③ キャベツと玉葱ソテー			キャベツ、玉葱		脂質	7.8	g
	④ 玉子焼	鶏卵			卵	カルシウム	55	mg
	⑤ 小松菜とカニカマ煮物	カニカマ（魚肉、エビエキス、カニエキス、卵白）		小松菜、玉ねぎ	卵	食塩相当量	1	g
	⑥ 黄桃缶		砂糖	黄桃				
3	① 白ご飯		精白米			エネルギー	428	kcal
(水)	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	14.5	g
	③ きのことコーンソテー			椎茸、ひらたけ、マッシュルーム、コーン、玉ねぎ		脂質	9.6	g
	④ ささみ磯辺フライ	鶏肉	小麦粉、パン粉、米粉	青のり	小麦	カルシウム	26.4	mg
	⑤ 金時豆		水あめ	いんげん豆		食塩相当量	0.8	g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん				
4	① 白ご飯		精白米			エネルギー	436	kcal
(木)	② コロッケ	牛肉	じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉葱、りんご果汁	卵・乳・小麦	タンパク質	16.4	g
	③ 春雨甘辛炒め		春雨	玉葱、人参		脂質	6.3	g
	④ 豚バラ大根	豚肉		大根、人参		カルシウム	31	mg
	⑤ キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ、人参		食塩相当量	1.5	g
	⑥ ぷちもっちーな（いちご）	フラワーペースト、鶏卵	小麦粉、砂糖	いちご濃縮果汁	卵・乳・小麦			
5	① 白ご飯		精白米			エネルギー	405	kcal
(金)	② チキンチャップ	鶏肉、コンソメ		玉葱、ケチャップ、ソース（りんご果汁）		タンパク質	11.9	g
	③ ほうれん草おひたし			ほうれん草、人参		脂質	8.7	g
	④ かぼちゃ天ぷら		小麦粉、米粉	かぼちゃ	小麦	カルシウム	58	mg
	⑤ 人参とコーングラッセ		マーガリン、砂糖	人参、コーン	乳	食塩相当量	0.7	g
	⑥ マンゴー杏仁豆腐	脱脂粉乳	砂糖、粉末寒天	マンゴーピューレ	乳			

有限会社　関西幼稚園給食