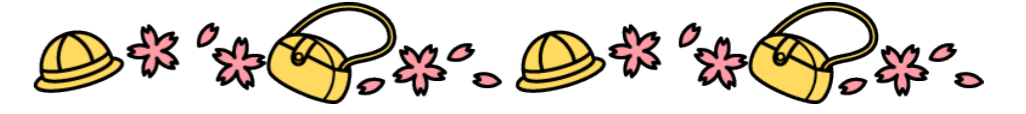




なわて幼稚園

4月のメニュー



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		
15 (月)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	396 kcal
	② オムレツミートソースかけ	鶏卵、牛肉	小麦粉、米粉	玉葱、トマトペースト、人参	タンパク質	13 g
	③ きのこバターしょうゆソテー	ウインナー（豚肉）	マーガリン	椎茸、ひらたけ、マッシュルーム、玉葱、人参	脂質	8.5 g
	④ 青のりポテト		じゃがいも	青のり	カルシウム	86 mg
	⑤ 高野の彩煮	高野豆腐		人参、コーン、グリーンピース	食塩相当量	1.7 g
	⑥ プチシュー	鶏卵、乳製品	小麦粉			
16 (火)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	453 kcal
	② チンジャオロース	豚肉、鶏・魚介エキス	ゴマ油	ピーマン、筍	タンパク質	9 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	脂質	16.1 g
	④ コーンボール	乳製品	バター、小麦粉、パン粉	コーン、玉葱	カルシウム	29 mg
	⑤ ツナと大根中華和え	ツナ（まぐろ）	ゴマ油	大根、人参	食塩相当量	0.8 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		
17 (水)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	435 kcal
	② ハムカツ	鶏肉、豚肉、大豆粉	小麦粉、パン粉、でん粉		タンパク質	11 g
	③ れんこんきんぴら			れんこん、人参	脂質	9 g
	④ 枝豆しゅうまい	鶏肉、乳	小麦粉、パン粉	玉葱、枝豆、生姜	カルシウム	39.1 mg
	⑤ キャベツトマト煮			キャベツ、人参、ケチャップ	食塩相当量	0.9 g
	⑥ パイン缶		砂糖	パイン		
18 (木)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	428 kcal
	② すき焼風煮	豚肉、豆腐	糸こんにゃく	白菜、花形人参	タンパク質	14.5 g
	③ ちくわ磯辺揚げ	ちくわ（魚肉、卵白）	澱粉、小麦粉	青のり	脂質	10.9 g
	④ マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ	人参	カルシウム	78 mg
	⑤ ブロッコリー			ブロッコリー	食塩相当量	1.2 g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん		
19 (金)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	463 kcal
	② さばみそ煮	さば	みそ		タンパク質	16 g
	③ ベーコンポテト	ベーコン（豚肉、卵、乳）	じゃがいも、マーガリン	玉ねぎ	脂質	11.2 g
	④ チキンナゲット	鶏肉	小麦粉、米粉、とうもろこし粉		カルシウム	58 mg
	⑤ 青梗菜と油揚げ煮物	油揚げ		青梗菜、人参	食塩相当量	1 g
	⑥ りんご缶		砂糖	りんご		
22 (月)	① ワカメご飯	精白米		ワカメ	エネルギー	429 kcal
	② イカチリソース	イカ、乳、豚・鶏（エキス）	小麦粉、ゴマ油	玉葱、トマトペースト、にんにく、生姜	タンパク質	11.3 g
	③ ビーフン炒め		ビーフン	キャベツ、玉葱、人参	脂質	6 g
	④ 野菜肉巻	鶏肉、大豆たん白	パン粉、でん粉	にんじん、いんげん、キャベツ、玉葱、しょうが	カルシウム	50 mg
	⑤ ブロッコリーゴマ和え		ゴマ	ブロッコリー、人参	食塩相当量	1.6 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		
23 (火)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	442 kcal
	② かぼちゃ挽肉フライ	豚肉、鶏肉、乳	じゃがいも、小麦粉、パン粉	かぼちゃ、玉葱、グリーンピース	タンパク質	10.3 g
	③ もやし中華炒め	豚肉	ゴマ油	もやし、人参	脂質	12.1 g
	④ たけのこしゅうまい	タラ、豚エキス、乳	小麦粉	たけのこ、キャベツ	カルシウム	29 mg
	⑤ かぶ煮物			かぶ、きぬさや	食塩相当量	1.5 g
	⑥ ぶちもちーな（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		
24 (水)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	410 kcal
	② 鶏唐揚げ	鶏肉	小麦		タンパク質	10.6 g
	③ 野菜炒め			キャベツ、人参、玉葱	脂質	10.1 g
	④ とうもろこし			とうもろこし	カルシウム	57 mg
	⑤ 青梗菜煮びたし	油揚げ		青梗菜、人参	食塩相当量	0.9 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		
25 (木)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	458 kcal
	② 豚肉柳川風	豚肉、鶏卵		ごぼう	タンパク質	14.1 g
	③ ビビンバ炒め	豚肉	ごま、ごま油	人参、ピーマン、もやし	脂質	11.7 g
	④ ぎょうざフライ	大豆粉、豚脂、豆腐、カキエキス	小麦粉、パン粉、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にら	カルシウム	33.8 mg
	⑤ なす煮物			なす、人参	食塩相当量	0.8 g
	⑥ りんご缶		砂糖	りんご		
26 (金)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	428 kcal
	② エビマヨ	えび、卵白	小麦粉、マヨネーズ		タンパク質	9 g
	③ ジャーマンパンブキン	ウインナー（豚肉）	マーガリン	かぼちゃ、玉葱	脂質	10.5 g
	④ グリルチキン	鶏肉	でん粉		カルシウム	24 mg
	⑤ 白菜コンソメ煮	コンソメ		白菜、人参	食塩相当量	1.2 g
	⑥ パイン缶		砂糖	パイン		
30 (月)	① 白ご飯	精白米			エネルギー	517 kcal
	② ハムチーズピカタ	鶏卵、ハム、チーズ		ケチャップ	タンパク質	14.4 g
	③ ケチャップベンネ		ベンネ	玉葱、人参、ケチャップ	脂質	20.7 g
	④ 和風たこ焼	たこ、鶏卵、鰹節、鶏エキス	小麦粉、山芋	キャベツ、ネギ、生姜、ポン酢	カルシウム	83 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	1.8 g
	⑥ みかん缶		砂糖	みかん		

◎ 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。



←ブログ（左） / YouTube（右）
よろしければご覧ください。

